

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

**Desarrollo Integral
a Través del Deporte:**

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

Ñusta Pancarita Cachiguango Campo

Psicología

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

Quito, 15 de diciembre de 2024

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

**Desarrollo Integral
a Través del Deporte:**

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

Ñusta Pancarita Cachiguango Campo

Nombre del profesor, Título académico

Natalie Izurieta, PhD

Quito, 15 de diciembre de 2024

© DERECHOS DE AUTOR

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

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

Nombres y apellidos: Ñusta Pancarita Cachiguango Campo

Código: 00216480

Cédula de identidad: 1002807236

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UNPUBLISHED DOCUMENT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 como 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 30 niños y adolescentes, con edades entre los 8 y los 16 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.

ABSTRACT

The Decentralized Autonomous Government (GAD) of Cumbayá poses several difficulties for children and young people who are part of its own parish sports complex. Among the most frequent problems are family violence, which directly impacts their emotional well-being; cases of bullying, which generate insecurities and also affect social interaction; and the difficulty in expressing feelings and emotions, which limits their ability to adequately handle different situations. These challenges not only negatively influence the emotional and social development of children and adolescents, but can also impact their academic performance, interpersonal relationships and self-esteem. Given this problem, the need arises to analyze how sports activities can be an effective means of promoting the personal, emotional and social development of children and adolescents. The aim is to understand how sport can strengthen the self-esteem and self-concept of participants, considering the importance of these variables for comprehensive development at an early age. Within this framework, it is considered appropriate to implement psychoeducational workshops designed to address self-esteem and self-concept in children and adolescents. These workshops aim to be a self-care tool and 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 between 8 and 16 years, was worked with. With this intervention, the aim is not only to reduce the negative effects of the identified problems, but also to enhance the comprehensive development of the participants, contributing to their personal and emotional well-being.

Keywords: Self-esteem, psychoeducational workshop, self-care, strengths.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	5
ABSTRACT	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
DESCRIPCION DE LA ORGANIZACION.....	11
<i>Gad Parroquial</i>	12
<i>Gad Cumbayá</i>	14
MARCO TEORICO.....	16
1. NATURALEZA DEL PROBLEMA	16
1.1 Autoestima	16
1.1.1 Teorías de la Autoestima.....	18
1.1.2 Autoestima Baja y Autoestima Alta.....	19
1.1.3 Autoestima Global y Autoestima Específica.....	19
1.2 Identidad Personal	20
1.2.1 Teorías de la Identidad Personal.....	20
2. AFECTADOS POR EL PROBLEMA	21
3. FACTORES QUE CONTIBUYEN AL PROBLEMA	22
3.1 Redes Sociales.....	22
3.2 Entorno Familiar.....	23
3.3 Bullying	24
3.4 Habilidades Sociales.....	25
3.5 La práctica del Mindfulness.....	26
3.6 Resiliencia.....	27

3.7 El Deporte y su importancia para la Autoestima.....	28
3.7.1 JUDO	29
4. ESTRATEGIAS APLICADAS PREVIAMENTE FACTORES	30
4.1 Impacto del Mindfulness	30
4.2 Pruebas de Velocidad y Course- Navette.....	31
PROPUESTA	33
EVALUACIÒN DE RESULTADOS	51
CONCLUSIONES	60
REFLEXION PERSONAL	63
REFERENCIAS	65

INDICE DE TABLAS

Tabla N#1: Cronograma de actividades del primer taller	39
Tabla N#2: Cronograma de actividades del segundo taller	46
Tabla N#3: Resultados de la encuesta de satisfacción aplicada en niños	53
Tabla N#4: Resultados de la encuesta de satisfacción aplicada en instructores	56

ANEXOS

Anexo A: Encuesta de Satisfacción aplicada a lo Niños.....	71
Anexo B: Encuesta de Satisfacción aplicada a los Instructores	72
Anexo C: Fotografías de la Aplicación del primer taller	73
Anexo D: Fotografías de la Aplicación del segundo taller	74

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N#1: Diagrama de barras de los resultados de la encuesta en el primer taller	54
Figura N#2: Diagrama de barras de los resultados de la encuesta en el segundo taller	55
Figura N#3: Diagrama de barras de la encuesta realizada a los instructores	57

Descripción de la Organización

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)

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.

MARCO TEORICO

DESCRIPCION DEL PROBLEMA O NECESIDAD

1. NATURALEZA DEL PROBLEMA

La niñez y adolescencia son etapas clave para el desarrollo de la autoestima y la identidad personal ya que es durante esta etapa que los niños y, especialmente, los adolescentes llegan a enfrentar diversas influencias y cambios, como las dinámicas en las relaciones familiares, el impacto significativo de las redes sociales y la presión social. Estos factores pueden tener un efecto considerable en el autoconcepto, su identidad personal y, sobre todo, en su autoestima.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS 2021) la mitad de todos los trastornos mentales, se dan inicio entre los 10 y 14 años, llegando a representar el 15% de la carga mundial de mortalidad en los adolescentes. Así mismo en el Ecuador, un informe de la UNICEF (2020) revela que 4 de cada 10 niños manifiestan experimentar altos niveles de estrés y angustia (UNICEF, 2020) Durante esta etapa, empiezan a explorar su identidad personal, y a moldear su autoestima. Además, llegan a enfrentar un mundo lleno de cambios, que incluyen cambios físicos, una ampliación de sus relaciones interpersonales y una creciente responsabilidad en la toma de decisiones.

Por ello, resulta fundamental investigar más a profundidad la relación entre la autoestima con la identidad personal en los niños y adolescentes, considerando al deporte como un medio valioso para fomentar su bienestar emocional y así mismo potenciar su desarrollo integral.

1.1 Autoestima

La autoestima se define como la autoevaluación, apreciación o percepción que una persona tiene de sí misma, ya sea positiva o negativa, con base en los sentimientos, pensamientos y experiencias. Este concepto se considera como un indicador primordial de valía personal, ya que afecta directamente al bienestar emocional, así como al comportamiento social del individuo. Como menciona Farmakopoulou et al (2024), la autoestima no solo llega a ser un reflejo de como las personas se logran percibir a sí mismas, sino que también es un factor importante en la capacidad para lograr enfrentar desafíos de la vida cotidiana y así mismo de construir relaciones interpersonales que sean saludables.

En este ámbito, se logran distinguir dos tipos principales de autoestima: la global y la específica. Aunque ambas se interrelacionan, llegan a presentar diferencias significativas en su naturaleza, así como en los efectos que generan en la vida de las personas.

La autoestima global se refiere a la percepción general que un individuo tiene sobre su valor y su dignidad personal (Molina & Raimundi, 2011). Este tipo de autoestima es necesaria para poder alcanzar un bienestar emocional sólido, ya que influye en como las personas llegan a enfrentar diversas situaciones de la vida cotidiana. Así mismo permite que las personas puedan tener una perspectiva más resiliente a los fracasos y desafíos, llegando a fortalecer su capacidad para lograr mantener una actitud equilibrada y constructiva frente a diversidades (Molina & Raimundi, 2011).

Por otra parte, la autoestima específica hace referencia a como las personas evalúan sus habilidades y competencias en áreas determinadas de su vida, como el apoyo familiar, la apariencia física, el desempeño académico y la calidad de sus interacciones sociales (Sorjonen & Melin, 2024). Este tipo de autoestima brinda un análisis más detallado de las fortalezas, así como de las debilidades detectadas en situaciones específicas, lo que puede llegar a influir en la

motivación, así como en las decisiones que las personas toman para poder mejorar su desempeño o lograr mejorar su seguridad en diversas áreas (Sorjonen & Melin, 2024).

1.1.1 Teorías de la Autoestima

La autoestima según Carl Rogers, psicólogo humanista, está basada en la importancia y relación entre la imagen que el individuo tiene de sí mismo y sus experiencias reales. Rogers sostiene que la autoestima está relacionada con la aceptación incondicional, la autenticidad y la valoración positiva, estos son aspectos que ayudan al individuo a reconocerse y guiarse por sus propios valores. Esto fomenta tanto el crecimiento emocional como el desarrollo psicológico. Ya que se considera que la autoestima no solo es un estado de ánimo temporal, sino que llega a ser una evaluación continua basada en las experiencias vividas y los valores personales, pues está ligada con el desarrollo y crecimiento personal. En otras palabras, cuando los niños y jóvenes se sienten valorados y aceptados por quienes realmente son, llegan a desarrollar una autoestima positiva y saludable, llegando a fortalecer el “yo ideal” que llega a ser la persona que se aspira ser, y el “yo real” percepción actual que se tiene el individuo de sí mismo (Maurer & Daukantaité, 2020).

Por otro lado, para Morris Rosenberg, la definición de autoestima se centra en los pensamientos y sentimientos que una persona tiene sobre sí mismo teniendo un balance entre lo racional y lo emocional. Centrándose en la autopercepción y en la influencia de factores sociales y culturales. La Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES, 1965) es una herramienta desarrollada para evaluar el grado de aceptación personal. Una reciente investigación realizada en Kisovo quiso saber el nivel de la autoestima y calidad de vida de los jóvenes que se someten a cirugías plásticas. Los productos cosméticos se les conoce como un medio para generar mejoras

en la confianza y aumentar la autoestima. Cabe destacar que los hallazgos del estudio por medio del RSES resultaron en que aun que haya mejoras en la apariencia física, los problemas de autoestima prevalecen después de haberse sometido a cirugías. Este estudio destaca la importancia y relevancia de Rosenberg, ya que se confirma que la autoestima no solo tiene raíces individuales, sino que también culturales (Hoxhaj & Mala, 2024).

1.1.2 Autoestima Baja y Autoestima Alta

Al hablar de autoestima, es necesario recalcar que se encuentra relacionada de manera directa con la regulación de conductas de riesgo y con el bienestar psicológico. Diferenciándose, la autoestima alta, que trata de la percepción positiva que se tiene de uno mismo dando como resultado a una menor probabilidad de tener conductas de riesgo. Y la autoestima baja que viene a ser la percepción negativa del valor personal, causando vulnerabilidad e inclinándose hacia las conductas de riesgo (Martínez-Casanova et al., 2024). Por medio de una investigación realizada en España, se dio a conocer que un 30% de adolescentes que tienen autoestima baja presentan síntomas de ansiedad, así como de depresión, haciéndolos mucho más vulnerables a problemas mentales y a no poder enfrentar las conductas de riesgo. Por otro lado, los adolescentes con autoestima positiva tienen entre 15% a 20 % menos probabilidad de llegar a participar en cualquier conducta de riesgo (Martínez-Casanova et al., 2024). Cabe destacar que la autoestima positiva se asocia con los mejores resultados académicos, mientras que si los adolescentes tienen una autoestima negativa puede disminuir el desempeño académico (Cerdeira et al., 2021).

1.1.3 Autoestima Global y Autoestima Específica

La autoestima global es la percepción general que tiene en este caso un niño o adolescente sobre sí mismo, por otro lado, la autoestima está relacionada con creencias específicas y habilidades particulares (Dutton & Brown, 1997). La autoestima global es considerablemente alta durante la niñez, situación que disminuye drásticamente cuando los niños empiezan a entrar a la adolescencia. Esto se da a que es durante la adolescencia es que se produce cambios significativos como biológicos, cognitivos, sociales y académicos (Bos et al., 2006).

1.2. Identidad Personal

Preguntas como el ¿Quién soy? Pueden ser difíciles de responder, especialmente cuando en un contexto donde la identidad personal es cada vez más influenciada por imágenes externas que no son creadas por uno mismo. En este sentido, cuando hablamos de identidad personal, nos referimos a lo que se conoce como autoimagen, es decir, las características de una persona que son las que le permiten reconocerse como diferente a los demás. Este es un proceso evolutivo de construcción de la identidad, y aunque se da durante toda la vida, es en la infancia y la adolescencia cuando se vuelve esencial. En estas etapas, los niños y jóvenes llegan a enfrentar una gran influencia de los demás, haciéndoles capaces de experimentar una falta de sentido sobre quienes realmente son. El estar constantemente expuestos a los ideales y a las expectativas externas llega a limitar la capacidad para explorar y desarrollar un entendimiento genuino de sí mismos. Y la falta de exploración interna es la que puede llevar a los más jóvenes a tener desafío y se le dificulté encontrar respuestas claras a la pregunta de ¿quién soy? (Caballero, 2023).

1.2.1 Teorías de la Identidad Personal

Para Derek Parfit la identidad personal se basa en que las concepciones memorísticas, es decir, la identidad permanece mediante relaciones de estados mentales como los recuerdos, deseos y características de la personalidad. Esto quiere decir que la personalidad, así como las experiencias cambian dependiendo la edad. Para Derek no existe un “yo” inmutable, para él se considera a una persona la misma si en las diferentes etapas de la vida ha sido continuo. Llegando a desafiar a teorías que identifican a la identidad personal como una situación constante y esencial (Caballero, 2023).

Por otro lado, para Erikson la identidad personal se centra en un proceso influenciado por las experiencias ya sean de éxito o de fracaso, es decir de un desarrollo psicosocial. Niños y jóvenes deben desarrollar y construir su identidad personal mediante experiencias que permitan la interacción con su entorno social, así como cultural. Mediante una investigación realizada en España, se dio a conocer que un 40% de los adolescentes han experimentado confusión acerca de su identidad personal. Así mismo el 60% ha dicho que las relaciones interfamiliares son necesarias para el desarrollo de su identidad. Para Erickson es necesario que un niño o adolescente explore roles y valores distintos y que los lazos familiares son de gran ayuda en la percepción que un joven va a tener de sí mismo (Universidad de Chile, 2021).

2. AFECTADOS POR EL PROBLEMA

La autoestima en los niños y adolescentes esta influenciada por factores como la percepción personal, el entorno que los rodea y las influencias culturales. Durante esta etapa, los trastornos emocionales son muy frecuentes, ya que se estima que uno de cada cuatro adolescentes que estén entre los 7 y 17 años, presentan una baja autoestima. Según datos citados por la Universidad Nacional de Loja, basados en información de la OMS (2018), en una encuesta

realizada a 25 000 estudiantes, el 51% manifestó contar con pocas personas de confianza, el 32% afirmó que, en ocasiones se ven a sí mismo como personas malas. Además, el 28% indicó que no le gusta cómo es, mientras que el 23% mencionó que, si pudiera volver a nacer, le gustaría ser muy diferente a lo que es. Cabe destacar que un 20% también se considera como el más débil de todos (Universidad Nacional de Loja). En muchos casos, los adolescentes con baja autoestima muestran un notable desinterés en diversos ámbitos de su vida, ya que creen que sus esfuerzos no son valorados ni recompensados. Esta percepción está arraigada a experiencias repetidas de fracaso, lo que los limita a buscar nuevos intentos por miedo a equivocarse (Universidad Nacional de Loja).

3. FACTORES QUE CONTRIBUYEN AL PROBLEMA

3.1 Redes Sociales

El uso de las redes sociales como Facebook, Instagram, TikTok, ha aumentado drásticamente en los últimos años, especialmente durante la pandemia de COVID-19, cuando la gran mayoría de usuarios buscaba una compañía social durante el confinamiento (Gentina et al, 2021). Las redes sociales brindan beneficios como la comunicación rápida y efectiva, pero al mismo tiempo han generado efectos negativos, como el aumento de la soledad y el aislamiento social, especialmente entre los adolescentes, reflejándose en el aumento de niveles de ansiedad, depresión, e insatisfacción corporal en los adolescentes que utilizan frecuentemente las redes sociales (Hooper et al., 2024).

En una investigación realizada en el Reino Unido por Taylor y Armes (2024), que incluyó a 50 estudiantes, se observó como Instagram influye directamente en la autoestima y la percepción corporal mediante la comparación social. Los participantes observaron tres tipos de

publicaciones: una comparación ascendente, con imágenes de una pareja con cuerpos tonificados y en unas vacaciones de lujo; una comparación descendente, con imágenes de personas con sobrepeso y varios comentarios negativos; y una comparación neutral, con personas hablando normalmente. Los resultados dieron a conocer que los usuarios que se compararon con la pareja perfecta vieron una disminución en su autoestima, mientras que los que se compararon con las personas que sufrían de obesidad mejoraron su autoestima. Aquellos que se compararon con el grupo neutral experimentaron efectos negativos en su autoestima y percepción corporal. Este estudio, da a conocer el impacto negativo de las redes sociales, especialmente entre los adolescentes, ya que promueve comparaciones que afectan su bienestar (Taylor & Armes, 2024).

3.2 Entorno Familiar

Es necesario destacar que el entorno familiar es el medio central para los niños y los adolescentes, ya que es debido a esta que pueden moldear y desarrollar su autoestima. En la vida temprana, la mayoría de las interacciones sociales ocurren dentro del entorno familiar específicamente con los padres. Factores como la situación económica de los padres, la salud mental de los padres y la calidad de la relación entre los padres pueden afectar significativamente la autoestima de los niños (Krauss & Orth, 2024).

Krauss y Orth (2024) realizaron un estudio en los Estados Unidos con 674 familias de origen mexicano, revelando que los padres que mostraron calidez, amor y estuvieron presentes en la vida de sus hijos contribuyeron a una autoestima positiva en sus niños. Así mismo, se evidenció que las familias con madres deprimidas, dificultades económicas o presentaban actitudes contribuyeron a que los niños desarrollen una autoestima negativa. Mediante esta

investigación se puede afirmar que el entorno familiar es un factor muy importante en el desarrollo de la autoestima durante la niñez y adolescencia (Krauss & Orth, 2024).

La cultura y los estilos parentales de crianza influyen de manera significativa en el desarrollo de la autoestima de los niños y adolescentes, ya que establecen normas, valores y expectativas que moldean la percepción de sí mismos y su entorno (Martínez et al, 2020).

Mediante un estudio realizado por Martínez et al (2020) se analizó el impacto que tienen los estilos parentales: autoritativo, indulgente, autoritario y negligente en la autoestima y la internalización de valores de 2091 adolescentes entre tres países: España (n=793), Portugal (n=675) y Brasil (n=623). Independiente de las diferencias culturales entre estos los tres países, los adolescentes que son criados en entornos donde predomina la calidez parental, es decir el estilo indulgente, mostraron niveles mucho más altos de autoestima. Aunque la cultura influye en aspectos específicos del desarrollo, factores como la calidez parental afectan de manera consistente en diferentes contextos culturales (Martínez et al, 2020).

3.3 Bullying

El bullying se define como la conducta agresiva que se lleva a cabo de manera intencional y repetitiva, caracterizada por un desequilibrio de poder entre quienes agreden y quienes son agredidos. En este contexto, los agresores ejercen dominio o control sobre sus víctimas a través de actos de intimidación o maltrato (Martínez et al, 2023). Así mismo, el bullying puede generar diversos impactos negativos en la salud mental de las personas, especialmente en la adolescencia. La autoimagen es la base de la autoestima y se relaciona con lo que el individuo conoce de sí mismo para así poder lograr un buen nivel de aprecio emocional

hacia uno mismo. Razón por la cual los jóvenes que sufren de bullying tienen tres veces más probabilidades de presentar una autoestima muy baja (Albuquerque & Fragelli, 2022).

Mediante una investigación realizada por Albuquerque y Fragelli (2022), con la participación de 107 estudiantes de una universidad pública de Mina Gerais, se reveló que el 66.4% de los participantes experimentó bullying durante la adolescencia. Así mismo, el 54,2 % afirmó haber sido víctima de agresión verbal, siendo esta experiencia más frecuente en mujeres (56.8%) que en hombres (48.5%). Un 38.3% sufrió bullying en relaciones de pareja, y el 21,5% fue víctima de violencia física. Los resultados de esta investigación no llegaron a mostrar una relación significativa entre el bullying y el nivel de la autoimagen, pero si se pudo observar una relación significativa entre el bullying y la autoestima negativa, ya que los participantes que si fueron víctimas de bullying obtuvieron una puntuación promedio de autoestima (64.4) inferior a la de los participantes que nunca experimentaron bullying (72.3) (Albuquerque & Fragelli, 2022).

3.4 Habilidades Sociales

Las habilidades sociales son esenciales para un desarrollo personal saludable, especialmente en los jóvenes. Estas habilidades se aprenden y están influenciadas por el entorno educativo, pues son habilidades que mejoran la comunicación, la convivencia y el manejo de las emociones. Así mismo, ayuda a establecer relaciones interpersonales satisfactorias (Llamazares & Urbano, 2020).

En una investigación realizada en España por Llamazares y Urbano (2020) con 277 estudiantes, en el que el 61.4% eran chicos y el 38.6% chicas, se aplicó un cuestionario basado en la Escala de Autoestima y la Escala de Habilidades Sociales. Los resultados revelaron una

gran carencia de habilidades sociales entre los adolescentes, especialmente en expresar sentimientos hacia las personas que les atraen físicamente, elogiar a sus demás compañeros por sus logros o ponerse en el lugar de otro para encontrar una solución. Es necesario destacar que las mujeres adolescentes mostraron ser mucho más asertivas al momento de resolver problemas, pero se detectó una falta de habilidad para hablar en público. Cabe destacar, que la mitad de los estudiantes tenían una autoestima baja, contribuyendo a una autovaloración negativa (Llamazares & Urbano, 2020).

3.5 La práctica del Mindfulness

Los niños, más que nada los adolescentes, se enfrentan a numerosas situaciones de estrés a lo largo de su desarrollo, lo que puede impactar en su autoestima. Factores como los cambios propios de la adolescencia, la presión académica, como los exámenes, y la gran importancia que dan a las redes sociales pueden disminuir la capacidad para afrontar diversidades. Situaciones que cuando no se gestionan de manera adecuada, puede llevar a una disminución en la autoestima y al desarrollo de comportamientos poco saludables que afectan su bienestar emocional y físico (Dion et al., 2021).

Hoy en día, la sociedad promueve un estándar de belleza ideal que al mismo tiempo ejerce una gran presión sobre los jóvenes. Es un estándar que valora a las personas exitosas, saludables e influyentes, razón por la que se fomenta en muchos adolescentes una insatisfacción personal que puede causar trastornos alimenticios. Sin embargo, prácticas como el mindfulness se ha visto que es una estrategia efectiva para poder mitigar estos efectos negativos (Dion et al., 2021).

El mindfulness o la atención plena se definen como el estado de conciencia que surge cuando dirigimos nuestra atención de manera deliberada a nuestro campo de percepción tal como se presenta en el momento presente, ya que evita emitir juicios de valor y reduciendo al mínimo las reacciones asociadas (Errasti-Pérez, et al., 2022). Así mismo el mindfulness incluye enseñanzas de compasión, autocompasión, gratitud y valores, que ha demostrado ser una herramienta clave para fortalecer la autoestima y la regulación emocional de los niños y adolescentes (Dion et al., 2021).

3.6 Resiliencia

La resiliencia se define como la capacidad que el ser humano tiene para enfrentar las diversas adversidades de la vida, aprender de ellas, llegar a superarlas y si es posible transformarlas en experiencias que impulsen el crecimiento personal. Es necesario destacar que cada persona viene un potencial para ser resilientes, pero lo que realmente importa es el tipo de ambiente y las interacciones entre las personas (González et al., 2017). La resiliencia especialmente en la adolescencia va estrechamente entrelazada con factores como el apoyo social que proviene de familiares, amigos, así como de maestros. Un estudio realizado por Flores y Cortés en México (2022), con la participación de 644 hombres y 679 mujeres adolescentes se centró en identificar los factores que predicen la resiliencia, incluyendo variables como la autoestima, el asertividad y la regulación emocional (Flores & Cortés, 2022). Se utilizaron herramientas específicas como la escala de regulación emocional y de apoyo social familiar y amigos, y la autoestima.

Los resultados mostraron diferencias significativas, en cuanto a la autoestima, los hombres lograron puntuaciones más altas ($t(1283) = 3.45; p = 0.001$) mientras que las mujeres,

evidenciaron un mayor sentido de apoyo social ($t(1270) = -3.37; p = .001$). A esto se indica que a pesar de que ambos géneros tienen perfiles resilientes, los factores que contribuyen a su desarrollo van a variar. Este estudio nos da a conocer que la resiliencia en los adolescentes depende de una interacción entre los factores personales como puede ser la autoestima, y contextuales como puede ser el apoyo familiar (Flores & Cortés, 2022)

3.7 El Deporte y su importancia para la Autoestima

El deporte se ha consolidado como uno de los fenómenos sociales más relevantes de nuestra actualidad, destacándose como una de las actividades con mayor influencia en los últimos tiempos (Suarez & Jiménez, 2021). El ejercicio físico es importante para el desarrollo saludable de los adolescentes, ya que se ha descubierto que el deporte afecta directamente en el desarrollo de los rasgos de personalidad. Se conoce que, para los adolescentes, el ejercicio físico es una forma de comunicación social, ayudándolos a mejorar la extroversión y la amabilidad (Suarez & Jiménez, 2021).

Mediante una investigación realizado en China (Liao et al, 2022) se analizó como la influencia del ejercicio físico impacta en el desarrollo de la personalidad adolescente. Este estudio nos da a conocer que el ejercicio físico no solo mejora la salud física, sino que también promueve rasgos como la extroversión, la estabilidad emocional y la responsabilidad. Para analizarlo, se aplicaron cuestionarios a 9 284 adolescentes, logrando evaluar, primeramente, la frecuencia e intensidad del ejercicio físico y, en segundo lugar, se buscó conocer la calidad de las relaciones tanto con sus compañeros, así como con sus padres (Liao et al., 2022)

La investigación nos dio a conocer que el ejercicio físico impacta un 5% en la responsabilidad, y un 11% en la amabilidad, ampliando una mayor interacción social entre

jóvenes y su entorno, ayudando a los jóvenes a poder mantener emociones positivas, así mismo aliviar el estrés académico y ayudarles a que puedan liberar emociones negativas para poder tener una buena salud mental. sí mismo la práctica de deporte puede causar en los jóvenes mejor aceptación y tener una mejor aceptación de amistad. El deporte al influir en la amabilidad del adolescente, de cierta forma mejora la relación de padre-hijo. (Liao et al., 2022) El abandono de la práctica de actividad física durante la adolescencia es un problema de salud pública (Moreno-Vitoria et al, 2024)

3.7.1 JUDO

El judo, es una disciplina de contacto en la que dos personas se llegan a enfrentar en un combate. Al igual que muchos otros deportes, el judo para que tenga éxito depende de diversos factores, ya sean físicos como la técnica, la táctica; y como los factores psicológicos. (Abalde & Pino, 2016)

En el estudio de Abalde & Pino (2016) con 56 competidores, con edades de 14 a 39 años, en la que el 58.9% son hombres y el 41.1% son mujeres de la modalidad deportiva de Judo que hacían parte de la Federación Gallega Judo y Deportes Asociados, participaron en un estudio en la que pretendía, conocer si los hombres presentaban una mejor autoestima y autoeficacia que las mujeres. También se quería saber si las personas que tienen un grado elevado de autoestima tienen buenos resultados deportivos en el judo. Con el uso de la Escala de la autoeficacia los participantes debían expresar sus propias expectativas sobre su capacidad para seguir con la rutina de entrenamiento (Abalde & Pino, 2016).

Los resultados mostraron valores altos de autosuficiencia y autoestima en los deportistas. Además, se demostró que los deportistas con más autoeficacia llegan a tener mejores resultados

en el ámbito deportivo. Así mismo, se evidenció una relación significativa entre el rendimiento y la autoestima de la persona (Abalde & Pino, 2016).

Además, se considera que los niños y adolescentes practiquen ejercicio físico, ya que fomenta disciplina, un espíritu deportivo, equidad y fortaleza. Esto contribuye a fortalecer la autoestima, la autoconfianza y la identidad personal, causando una mejor estabilidad en los rasgos de personalidad. (Liao et al., 2022)

4. ESTRATEGIAS APLICADAS PREVIAMENTE

4.1 Impacto del mindfulness en la Autoestima

Un estudio realizado en una escuela de Estambul por Kendirkiran y Bilgin (2024), con una muestra de 60 estudiantes de décimo grado evaluó el impacto del mindfulness en la autoestima y percepción personal. A los estudiantes se les dividió en un grupo de intervención y uno de control. Durante cinco semanas, el grupo de intervención participó de sesiones semanales de una hora enfocadas en hábitos alimenticios y la autoestima. Al mismo tiempo se crearon espacios para reflexionar y compartir experiencias sobre la autoestima y los hábitos alimentarios, con el objetivo de fomentar la conciencia plena sobre comportamientos inadecuados y percepciones equivocadas del autoconcepto (Kendirkiran & Bilgin, 2024).

Los resultados evidenciaron que el mindfulness disminuyó los comportamientos impulsivos que se relacionaban con la comida, así mismo, aumentó la satisfacción corporal y mejoró las estrategias de afrontamiento respecto a la imagen corporal (Kendirkiran & Bilgin, 2024).

Gracias a este estudio, se puede destacar la efectividad del mindfulness, no solo para mejorar los hábitos alimenticios, sino también para desarrollar y fortalecer la autoestima de los

niños y adolescentes. Practicar la atención plena, ayuda a los niños y adolescentes a gestionar de mejor manera sus emociones, así mismo, a afrontar situaciones difíciles y superar sus propias dificultades emocionales (Kendirikiran & Bilgin, 2024).

4.2 Pruebas de Velocidad y Course-Navette

Mediante un estudio realizado por Duran et al (2023), se buscó medir el efecto de las actividades físicas en el fortalecimiento de la autoestima. Para esto se contó con la participación de 97 estudiantes de la clase de cultura física de 6to grado de nivel primario. Se propuso las carreras de velocidad, como una herramienta para que los participantes puedan lograr una autovaloración positiva. Tanto niños y niñas que lograron concluir con la prueba de velocidad, reportaron una mayor satisfacción personal, ya que valoraron su esfuerzo de manera más genuina (Duran et al, 2023)

Así mismo, en la prueba de Course-Navette, diseñada para medir las capacidades cardiorrespiratorias, los participantes que lograron un buen resultado, mostraron más confianza en sí mismos. En ambas pruebas, se notó que los participantes que registraban mejores resultados, mostraban una mayor confianza en sí mismos, dándonos a saber que el éxito físico puede fortalecer la percepción personal y autoestima (Duran et al, 2023).

En conclusión, el deporte si tiene la capacidad para ser un espacio en la que se promueva la autoestima desde una temprana edad. La autoestima, debe ser trabajada desde la niñez, con esto se logrará una sociedad capaz de enfrentarse a cualquier situación cotidiana. Cabe destacar, que, para alcanzar este objetivo, no solo se necesita conocer el concepto de autoestima, sino que

se debe fomentar la colaboración de las instituciones educativas, la familia, y la sociedad para poder implementar programas que puedan incrementar el desarrollo de la autoestima positiva.

PROPUESTA

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.

Objetivo: 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.

Objetivo: 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.

Objetivo: 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.

Objetivo: 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 instructor, 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. Es necesario destacar que el instructor escribió una cualidad positiva en cada papelote. 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

Actividad (Taller 1) - Niños	Descripción	Responsable y Materiales
Introducción (10 min)	<p data-bbox="410 667 724 699">Bienvenida, Ice Breaker</p> <p data-bbox="410 762 691 793">“Superpoder Secreto”</p> <p data-bbox="410 856 1175 1402">En esta actividad diseñada para romper el hielo y fomentar la creatividad, se invita a los niños a imaginar qué superpoder les gustaría tener, ya sea relacionado con el deporte o fuera de ese contexto. Cada niño recibe un post-it y un marcador, y se le pide que escriba el superpoder que le gustaría adquirir. Se les anima a ser originales y expresarse con total libertad, destacando que no hay respuestas incorrectas.</p> <p data-bbox="410 1465 1175 1791">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</p>	<p data-bbox="1203 667 1390 699">Responsable:</p> <p data-bbox="1203 762 1276 793">Erika</p>

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

	<p>reflexiona con ellos sobre el resultado y destaca lo importante que es que todos se sientan bienvenidos en el deporte, sin importar sus diferencias.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué se fortalece? - Mediante el dibujo y la escritura, expresan sus sentimientos, ganan confianza en sí mismos y aprenden a apreciar las diferencias, reconociendo que cada persona tiene un papel valioso en un equipo. También se crea una conciencia sobre lo esencial que es tener un ambiente deportivo que sea inclusivo, colaborativo y respetuoso, donde todos se sientan aceptados. <p>Introducción (2 minutos)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Reunir a los niños en un círculo y pregúntales si conocen el significado de "inclusión". 2.Explicarles de forma clara que la inclusión implica que cada persona es valiosa y pertenece a un grupo, sin tener en cuenta las diferencias. 3.Mencionarles la actividad sobre hacer un mural donde podrán dibujar y escribir sobre lo que representa para ellos que todos sean parte del deporte. 	4.Recortes para decorar
--	---	-------------------------

	<ul style="list-style-type: none">• Preparación y explicación de instrucciones (3 minutos) <p>1.Colocar 3 pliegos de papel kraft,</p> <p>2.Dividir a los niños en tres grupos e incentivarlos a que escojan un nombre para el equipo.</p> <ul style="list-style-type: none">• Actividad (10 minutos) <p>Los niños van a trabajar juntos para construir un "Árbol de la Inclusión". Este árbol estará dividido en tres secciones:</p> <p>Raíces: Escribir los valores y principios que son esenciales (Respeto, empatía, solidaridad, tolerancia, amistad)</p> <p>Tronco: Escribir ideas sobre cómo pueden apoyarse mutuamente y colaborar como un verdadero equipo (Resolver problemas juntos, compartir con mis compañeros, ayudar en momentos difíciles).</p> <p>Hojas: En las hojas añadirán imágenes que representan momentos felices y de inclusión en el deporte.</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentación de los árboles (3 minutos) <p>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</p>	
--	---	--

	<p>inclusión representa para ellos y cómo pueden aplicar estos valores en su vida diaria y en el ámbito deportivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cierre (2 minutos) <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	
<p>Pausa Activa (5 min)</p>	<p>Para prepararlos para la próxima actividad, se jugará “Simón dice”</p>	
<p>Actividad 2 (20 minutos)</p>	<p>Valores del deporte y figuras admiradas (el deportista ideal)</p> <p>Objetivo: Reflexionar sobre los valores asociados al deporte mediante la identificación de figuras deportivas admiradas y los valores que representan, como la dedicación, el esfuerzo, la perseverancia y el respeto.</p> <p>1. Introducción:</p>	<p>Responsable: Nicolas</p> <p>Materiales:</p> <p>1. Pliego de cartulina</p> <p>2. Recortes de cartulinas de colores</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Explicar que en el deporte se suele admirar a ciertos atletas no solo por su desempeño, sino también por los valores que demuestran. Pedir a los participantes que piensen en un deportista que admiren. <p>2. Discusión en grupo / Construcción del “deportista ideal”:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Hacer que cada participante comparta el nombre de un deportista que admira y el valor que más asocian con esa persona (por ejemplo, "Cristiano Ronaldo por su dedicación"). ○ Pedir a cada participante que escriba en un pedazo de cartulina el nombre de su figura admirada en el deporte. Y en el reverso de la cartulina, la razón por la que le admira, el valor que esta 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. 	<p>3. Cinta adhesiva</p> <p>4. Marcadores</p>
--	---	---

- 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”

	<p>4. Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Concluir la actividad destacando que el éxito en el deporte no solo depende del talento, sino, sobre todo, de los valores que cada persona incorpora en su vida. 	
Cierre (5 minutos)	Se dará una pequeña reflexión, y se les premiará con caramelos.	Responsable: Carlos

Actividad	Descripción	Responsable y Materiales
(Taller 2) - Niños		
Introducción (10 min)	<p>Bienvenida, Ice Breaker</p> <p>"El Círculo del Guerrero"</p> <p>1. Primero se debe formar un círculo con los niños.</p> <p>2. Explicar la actividad: Hoy, en el "Círculo del Guerrero", cada uno va a compartir algo positivo de sí mismo y algo que admira de su compañero. Cada niño tendrá que decir su</p>	<p>Responsable: Carlos</p> <p>Materiales: Caramelos</p> <p>Materiales:</p>

	<p>nombre, mencionar una cualidad personal que lo hace un "guerrero" (Ejemplo, "Soy fuerte porque no me rindo fácilmente" o "Soy valiente cuando enfrento mis miedos"), y luego decir algo positivo sobre la persona a su derecha (Ejemplo, "Eres rápido" o "Siempre ayudas a los demás").</p> <p>3. Durante la actividad se debe intervenir reforzando la importancia del respeto, la confianza en uno mismo.</p>	<p>Pelota de tenis (Juego de tingo tango)</p> <p>Parlante (Musica de ambiente)</p> <p>Premios (Caramelos)</p>
<p>Actividad 3 (20 min)</p>	<p>Superhéroe Emocional</p> <p>Objetivo: Ayudar a los niños a identificar emociones relacionadas con el deporte, promover técnicas de manejo del estrés y fortalecer su autoestima mediante la creatividad y la visualización positiva.</p> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>1. Introducción (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Iniciar la actividad explicando que en el deporte es normal experimentar emociones negativas como miedo, enojo o tristeza, especialmente en momentos de competencia. 	<p>Responsable:</p> <p>Erika</p> <p>Materiales:</p> <p>1. Cartulinas (una por pareja).</p> <p>2. Marcadores de colores.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Preguntar a los niños sobre las emociones negativas que han experimentado dentro o fuera del ámbito deportivo. Escuchar atentamente y validar sus respuestas, generando un espacio seguro para la expresión emocional. <p>2. Dinámica creativa (20 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Formar un círculo con los niños y luego dividirlos en parejas. ○ Entregar a cada pareja una cartulina, marcadores y colores para que diseñen un "superhéroe emocional". Este superhéroe deberá representar una emoción positiva para ellos. ○ 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. 	<p>3. Lápices de colores y crayones.</p> <p>4. Post-its con forma de estrella.</p> <p>5. Pegatinas decorativas (opcional, para fomentar la creatividad).</p>
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none">○ Sugerir usar frases inspiradoras que provengan de sus familias, entrenadores o experiencias previas. <p>3. Técnicas de manejo del estrés (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none">○ Presentar la visualización positiva: Pedir a los niños que cierren los ojos y se imaginen en una situación deportiva difícil. Se les indicará que piensen en su superhéroe emocional y en su frase inspiradora, visualizándose logrando sus metas a pesar de las emociones negativas.○ Guiarlos a enfocarse en cómo esas palabras y la imagen del superhéroe podrían brindarles fuerza y calma. <p>4. Presentación (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none">○ Cada pareja presentará a su superhéroe al grupo, explicando su nombre, características, y la frase motivadora.○ Se reflexionará en conjunto sobre cómo podrían aplicar las cualidades de su superhéroe en su vida diaria y en el deporte.	
--	--	--

	<p>Resultados esperados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificación de emociones negativas y positivas. • Creación de estrategias personales para manejar el estrés. • Fomento de la creatividad y la autoestima. 	
<p>Pausa Activa (5 min)</p>	<p>Para prepararlos para la próxima actividad se les hará estirarse y respirar.</p>	
<p>Actividad 4 (20 minutos)</p>	<p>Descubriendo Mi Valor Personal</p> <p>1. Introducción (3 minutos)</p> <p>Explicar a los participantes que esta actividad les ayudará a descubrir cosas buenas sobre ellos mismos, tanto desde su propia perspectiva como desde la de sus compañeros</p> <p>2. Ejercicio Personal (4 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entregar 2 post-its a cada participante • Primer post-it: Se dará 40 segundos para escribir tres cosas que no les agradan de sí mismos. 	<p>Responsable:</p> <p>Ñusta</p> <p>Materiales:</p> <p>Pliegos de papel kraft</p> <p>Post-its</p> <p>Marcadores</p>

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

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué cualidad nueva descubrieron gracias a los demás? 	
Cierre (5 minutos)	Se dará una pequeña reflexión, y se les premiará con caramelos.	Responsable: Ñusta

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.

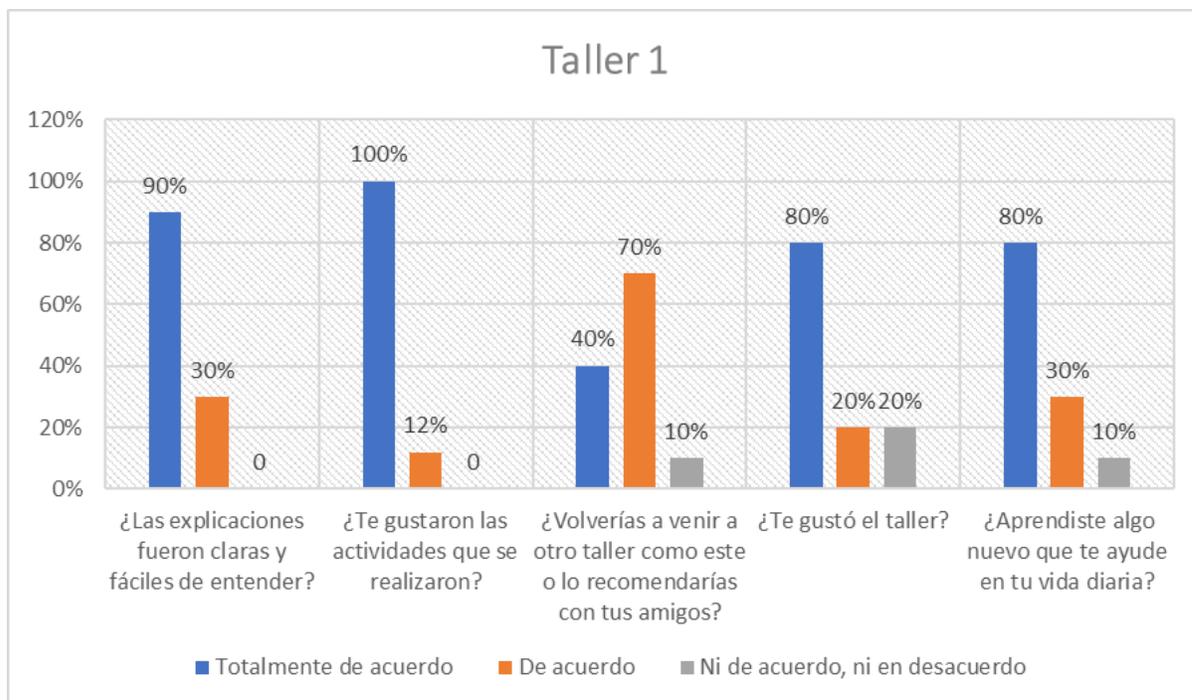
Para evaluar el impacto de estos talleres, se realizaron encuestas de satisfacción a cada uno de los participantes y el instructor, además de una constante observación de los cambios de comportamiento de los niños durante las actividades. El propósito de la encuesta fue recopilar información sobre la 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.

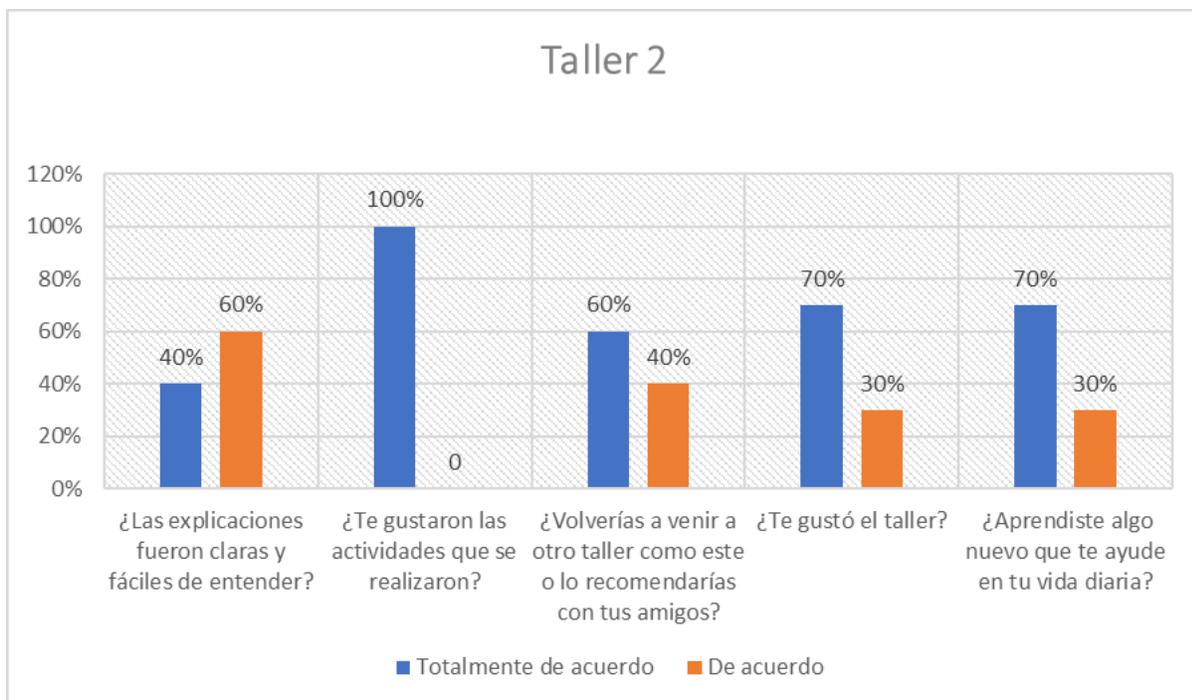
Pregunta	1 - Totalmente en desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	4 - De acuerdo	5 - Totalmente de acuerdo
1) ¿Te gustó el taller?	0	0	2	5	15
2) ¿Aprendiste algo nuevo que te ayude en tu vida diaria?	0	0	4	4	14
3) ¿Las explicaciones fueron claras y fáciles de entender?	0	0	0	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.



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.

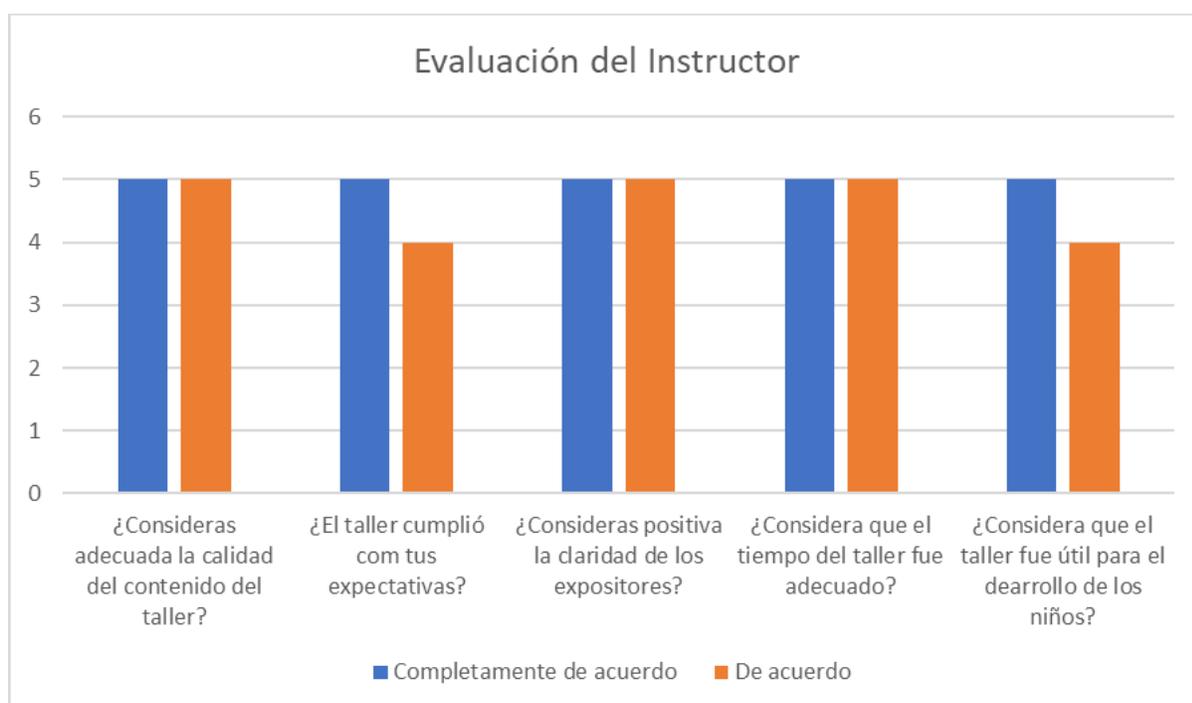


En el segundo taller, donde se habló sobre las emociones y autoestima en el deporte, también se evidenció diferentes niveles de satisfacción de los participantes, predominando resultados positivos como en el taller previo. Un 60% de los niños mencionó estar totalmente de acuerdo con las explicaciones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

Respecto a la evaluación realizada a los instructores, al finalizar cada taller se les entregó un cuestionario para medir bajo su perspectiva de observadores, como se ejecutó el taller con los niños. En cada taller había un solo instructor, por lo que en total obtuvimos dos respuestas.

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					2

desarrollo de los niños?					
6) ¿Recomendarías este taller a otras personas?				1	1



En cuanto a la primera pregunta, relacionada al contenido general que se abordó en los talleres, en ambas intervenciones los instructores afirman estar “totalmente de acuerdo” con los temas trabajados. Respecto a si el taller cumplió con las expectativas de los instructores, en el primer taller afirmó “estar de acuerdo”, mientras que, en el segundo taller el instructor mencionó estar “totalmente de acuerdo”. Al evaluar la claridad de los expositores ambos estuvieron “de

acuerdo” en relación a nuestras intervenciones. De igual manera las respuestas fueron bastante positivas al momento de evaluar el tiempo del taller y la utilidad del mismo respecto al desarrollo de los niños. Por último, en cuanto a si recomendaría el taller a otras personas, las respuestas fueron afirmativas, estando “de acuerdo” durante el primer taller y “totalmente de acuerdo” en el segundo.

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

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

En conclusión, la relevancia de estos hallazgos, recae en que evidencian el éxito del taller en cuanto cumplir sus objetivos de promover la integración, el trabajo en equipo y el aprendizaje de habilidades sociales. Los resultados, pese a sus limitaciones, sugieren que, además de alcanzar los objetivos propuestos, los talleres generaron una experiencia atractiva y agradable para los

niños, lo cual es fundamental para fomentar su participación en futuras actividades. El elevado porcentaje de niños dispuestos a volver a participar o recomendar el taller a sus pares, nos indica que la propuesta fue efectiva, lo cual nos muestra la importancia de brindar talleres psicoeducativos que sean formativos y motivadores.

Conclusiones

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

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

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

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

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

Una de las principales dificultades fue la falta de investigaciones locales sobre el impacto de la autoestima. Es fundamental fortalecerla investigación sobre este tema en el Ecuador para mejorar la calidad de vida y el rendimiento de los niños y jóvenes en todos los aspectos de su vida, contribuyendo a su desarrollo integral. Se propone implementar programas de intervención temprana en las escuelas, con el objetivo de no solo promover el rendimiento académico y deportivo, sino que también el bienestar emocional de los adolescentes.

Reflexión Personal

Mediante el trabajo de titulación, pude reflexionar y aprender más sobre la importancia que el deporte puede tener para lograr un desarrollo integral en los niños y adolescentes. Se supone que, al hablar de autoestima, todos deberíamos saber algo sobre esta, pero me di cuenta que no sabía muchas cosas y que la autoestima es mucho más que un reflejo de cómo nos vemos a nosotros mismos, sino que al mismo tiempo la autoestima tiene un impacto directo en como las personas nos enfrentamos a los retos de la vida y también a como nos relacionamos con los demás. Siempre me ha llamado la atención trabajar con adolescentes, y mediante este trabajo de titulación pude aprender y reflexionar en como un joven ve el mundo, por qué para un joven es tan importante algo que para los adultos parece ser insignificante.

Abordar el tema de la autoestima en niños y jóvenes que aún están descubriendo quienes son y que están intentando ver cuáles son sus sueños, me agrado demasiado. Pensar, diseñar y trabajar en talleres que ayudarían a los niños a darse cuenta que tienen cualidades únicas que los hacen especiales me ayudo a tomar importancia en el desarrollo emocional del individuo. Diaz et al (2018) nos dice que la autoestima es uno de los predictores “más potentes del grado de ajuste psicológico durante la adolescencia y la adultez, facilita a los adolescentes tener una buena adaptación social; ya que el desarrollo de la identidad contribuye a este proceso adaptativo” Como individuos, se nos hace mucho más fácil darnos cuenta de nuestras debilidades y especialmente los niños y jóvenes, hacen que están debilidades muchas veces tomen mando de su vida. Este trabajo de titulación me ayudo a darme cuenta, que el deporte puede ser un medio por la cual los niños puedan aprender a ser seguros de si mismos desde una edad temprana.

Los talleres solo fueron el medio para conocer, que había niños que gracias al deporte ya conocían sus cualidades pero que al mismo tiempo gracias a la percepción de los demás pudieron

conocer nuevas cosas sobre ellos. Es importante concientizar y dar la importancia necesaria a la implementación de programas con el fin de trabajar en la autoestima de los niños y adolescentes. Se necesita trabajar en unión con las instituciones educativas, con las escuelas deportivas, con los familiares y con la sociedad para poder influir de manera positiva y ayudar a crear una sociedad más segura y capaz de enfrentar situaciones de vida.

Referencias

- Abalde, N., & Pino, R. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo. *Retos digital*, 29, 109–113.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345743464022>
- Albuquerque, P. P. de, & Fragelli, R. M. (2022). Impactos do Bullying na Autoestima e Autoimagem. *Revista Psicologia e Saúde*, 14(4), 57–69.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=609875083006>
- 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.chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://gobiernoabierto.quito.gob.ec
- Bos, A. E. R., Muris, P., Mulken, S., & Schaalma, H. P. (2006). Changing self-esteem in children and adolescents: a roadmap for future interventions. *Netherlands Journal of Psychology*, 62(1), 26–33. <https://doi.org/10.1007/bf03061048>
- Caballero Vásquez, F. (2023). La Identidad personal en Derek Parfit: Una exploración filosófica en la era actual. *Prometeica - Revista de Filosofía y Ciencias*, 28, 83–93.
<https://doi.org/10.34024/prometeica.2023.28.15601>
- Cerda, A. A., García, L. Y., & Cerda, A. J. (2021). The effect of physical activities and self-esteem on school performance: A probabilistic analysis. *Cogent Education*, 8(1).
<https://doi.org/10.1080/2331186x.2021.1936370>

- 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*. <https://www.cne.gob.ec/juntas-parroquiales/>
- Díaz, D., Fuentes, I., & Senra, N. (2018). ADOLESCENCIA Y AUTOESTIMA: SU DESARROLLO DESDE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS. *Conrado*, 14(64), 98-103. Epub 08 de junio de 2019. Recuperado en 15 de diciembre de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000400098&lng=es&tlng=es.
- Dion, J., Smith, K., Dufour, M.-P., Paquette, L., Dubreuil, J., & Godbout, N. (2021). The mediating role of dispositional mindfulness in the associations between intimate violence, self-esteem, and distress among adolescents. *Mindfulness*, 12(12), 3060–3072. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01767-6>
- Durán, Ángel L., Fais-Peña, C. J., Santiago-Romero, O., & Rosario-Rodríguez, J. L. (2023). Actividades Físicas para fomentar la Autoestima y la Salud en clases de Educación Física. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(1), 596–617. <https://doi.org/10.56200/mried.v2iEspecial.6495>
- Dutton, K. A., & Brown, J. D. (1997). Global self-esteem and specific self-views as determinants of people's reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 139-148. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.1.139>

- Ecuador, E. (2023, septiembre 1). *La estructura orgánica del Gobierno Autónomo Descentralizado (GAD). Empresas Ecuador*. <https://empresasecuador.com/como-esta-conformado-el-gad/>
- Errasti-Pérez, J., Al-Halabí, S., López-Navarro, E., & Pérez-Álvarez, M. (2022). Atención plena (mindfulness): por qué es posible que funcione y por qué es seguro que triunfe. *Psicología conductual*, 30(1), 235–248. <https://doi.org/10.51668/bp.8322112s>
- Farmakopoulou, I., Lekka, M., & Gkintoni, E. (2024). Clinical symptomatology of anxiety and family function in adolescents—the self-esteem mediator. *Children (Basel, Switzerland)*, 11(3), 338. <https://doi.org/10.3390/children11030338>
- Flores, M. M., & Cortés, M. L. (2022). Resiliencia: Factores Predictores en Adolescentes. *Acta de investigacion psicologica*, 12(3), 115–128. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.3.467>
- GAD de Cumbayá. (2024a). *Escuelas deportivas 2024*. Recuperado de <https://www.gadcumbaya.gob.ec>
- Gentina, E., Chen, R., & Yang, Z. (2021). Development of theory of mind on online social networks: Evidence from Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat. *Journal of Business Research*, 124, 652–666. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2020.03.00>
- González Arratia López Fuentes, N. I., Domínguez Espinosa, A. del C., & Valdez Medina, J. L. (2017). Autoestima como mediador entre afecto positivo-negativo y resiliencia en una muestra de niños mexicanos. *Acta universitaria*, 27(1), 88–94. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41650152010>
- Hooper, R., Guest, E., Ramsey-Wade, C., & Slater, A. (2024). A brief mindfulness meditation can ameliorate the effects of exposure to idealised social media images on self-esteem,

- mood, and body appreciation in young women: An online randomised controlled experiment. *Body Image*, 49(101702). <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101702>
- Hoxhaj, V. E., & Mala, A. M. (2024). Self-esteem and body image in the context of aesthetic interventions: Insights from Kosovo. *International Journal of Science and Research Archive*, 12, 2873–2878. <https://doi.org/10.30574/ijrsra.2024.12.2.1558>
- Kendirikiran, G., & Bilgin, H. (2024). The effect of mindfulness intervention on high school students' eating habits and body image perceptions. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, 43(37), 29707–29723. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06482-8>
- Krauss, S., & Orth, U. (2024). Family environment and self-esteem development in adolescence: A replication and extension. *Journal of Research in Personality*, 111(104511), 104511. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2024.104511>
- Liao, Y., Cheng, X., Chen, W., & Peng, X. (2022). The influence of physical exercise on adolescent personality traits: The mediating role of peer relationship and the moderating role of parent–child relationship. *Frontiers in psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.889758>
- Llamazares, A., & Urbano, A. (2020). Autoestima y habilidades sociales en adolescentes: el papel de variables familiares y escolares. *Pulso. Revista De educación*, (43). <https://doi.org/10.58265/pulso.4801>
- Los GAD son instancias cruciales para la garantía de derechos – Consejo de Igualdad Intergeneracional.* (s/f). Gob.ec. <https://www.igualdad.gob.ec/los-gad-son-instancias-cruciales-para-la-garantia-de-derechos/>

- Martínez-Casanova, E., Molero-Jurado, M. del M., & Pérez-Fuentes, M. del C. (2024). Self-esteem and risk behaviours in adolescents: A systematic review. *Behavioral Sciences, 14*(6), 432. <https://doi.org/10.3390/bs14060432>
- Martinez, I., Garcia, F., Veiga, F., Garcia, O. F., Rodrigues, Y., & Serra, E. (2020). Parenting styles, internalization of values and self-esteem: A cross-cultural study in Spain, Portugal and Brazil. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(7), 2370.
- Martínez-Santiago, J., Zych, I., & Rodríguez-Hidalgo, A. J. (2023). Bullying personal y étnico-cultural en la Amazonía peruana: prevalencia, solapamiento y predictores. *Revista de psicodidáctica, 28*(2), 153–163. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2023.05.003>
- Maurer, M. M., & Daukantaitė, D. (2020). Revisiting the organismic valuing process theory of personal growth: A theoretical review of rogers and its connection to positive psychology. *Frontiers in psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01706>
- Molina, M. F., & Raimundi, M. J. (2011). Predictores de la autoestima global en niños de escuela primaria de la Ciudad de Buenos Aires. Diferencias en función del sexo y la edad. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento, 3*(3), 1–7.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333427075001>
- Moreno-Vitoria, L., Cabeza-Ruiz, R., & Pellicer-Chenoll, M. (2024). Factores que influyen en la participación físico-deportiva de las adolescentes: una revisión sistemática. *Apunts Educació Física i Esports, 157*, 19–30. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/3\).157.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/3).157.03)
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (10 de octubre de 2024). *La Salud mental de los adolescentes*. OMS. [La salud mental de los adolescentes](#)

- Registro Oficial del Ecuador. (2010). *Código Orgánico de Organización Territorial, Autonomía y Descentralización (COOTAD)*.
- Sorjonen, K., & Melin, B. (2024). Spurious prospective effects between general and domain-specific self-esteem: A reanalysis of a meta-analysis of longitudinal studies. *PloS One*, 19(2), e0298158. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298158>
- Suárez, C. I., & Jiménez, M. de la V. M. (2021). Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y El Ejercicio Físico*, 6(2). <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a15>
- Taylor, J., & Armes, G. (2024). Social comparison on Instagram, and its relationship with self-esteem and body-esteem. *Discover Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00241-3>
- Universidad Nacional de Loja. (s/f). *La autoestima de los adolescentes en el entorno escolar*. <https://unl.edu.ec/noticia/la-autoestima-de-los-adolescentes-en-el-entorno-escolar>
- Universidad de Chile, Chile, Quiroga, F., Capella, C., Universidad de Chile, Sepúlveda, G., Universidad de Chile, Conca, B., Universidad de Chile, Miranda, J., & Universidad de Chile. (2021). Identidad personal en niños y adolescentes: estudio cualitativo. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales Niñez y Juventud*, 19(2), 1–26. <https://doi.org/10.11600/rlcsnj.19.2.4448>

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

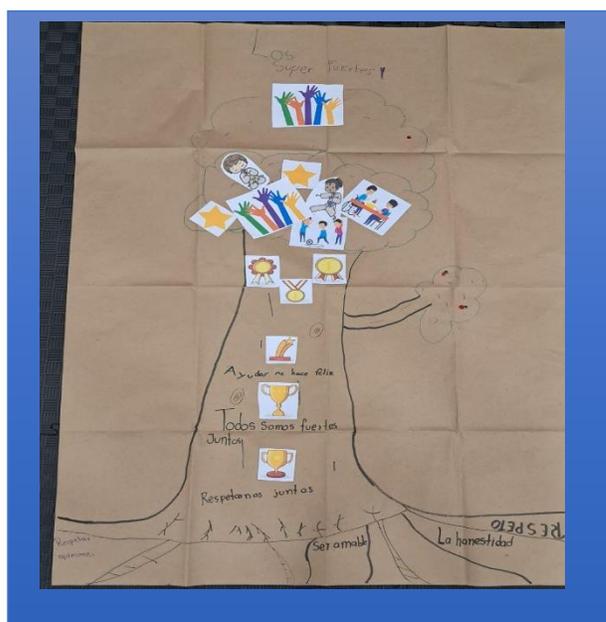
6. ¿Recomendarías este taller a otras personas?

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 D: FOTOGRAFÍAS DE LA APLICACIÓN DEL SEGUNDO TALLER

