

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**

Carlos Andres Villamarin Diaz

Psicología

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

Quito, 15 de diciembre de 2024

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

**Desarrollo Integral
a Través del Deporte:**

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

Carlos Andres Villamarin Diaz

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: Carlos Andres Villamarin Diaz

Código: 00321764

Cédula de identidad: 1723246144

Lugar y fecha: Quito, 15 de diciembre de 2024

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

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

UNPUBLISHED DOCUMENT

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

RESUMEN

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

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

ABSTRACT

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

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

TABLA DE CONTENIDO

Resumen.....	5
Abstract.....	6
Descripción de la organización.....	10
Descripción del problema o Necesidad.....	15
Propuesta.....	42
Conclusiones.....	68
Reflexión personal.....	71
Referencias Bibliográficas.....	73
Anexo A: Encuesta de satisfacción aplicada a los niños.....	83
Anexo B: Encuesta de satisfacción aplicada a los instructores.....	84
Anexo C: Fotografías de la aplicación del primer taller.....	85
Anexo D: Fotografías de la aplicación del segundo taller.....	86

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N#1: Cronograma de actividades del primer taller.....	48
Tabla N#2: Cronograma de actividades del segundo taller	56
Tabla N#3: Resultados de la encuesta de satisfacción aplicada en niños	62
Tabla N#4: Resultados de la encuesta de satisfacción aplicada en instructores	65

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N#1: Diagrama de barras de los resultados de la encuesta en el primer taller	63
Figura N#2: Diagrama de barras de los resultados de la encuesta en el segundo taller	64
Figura N#3: Diagrama de barras de la encuesta realizada a los instructores.....	65

DESARROLLO DEL TEMA

Descripción de la organización

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

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

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

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

2- GAD PARROQUIAL

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

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

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

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

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

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

GAD Cumbayá

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

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

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

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

Descripción del problemas o Necesidad

1. Naturaleza del problema

1.1 Importancia del ejercicio físico en el desarrollo de niños y adolescentes

La actividad deportiva tiene un rol fundamental en el desarrollo integral de los niños y adolescentes, no solo mejorando su condición física, sino también contribuyendo significativamente a su bienestar emocional y social. La participación en deportes fortalece habilidades clave como la disciplina, resiliencia y la socialización, al mismo tiempo que favorece la regulación de neurotransmisores como la dopamina, lo que ayuda a reducir síntomas de estrés y prevenir la depresión. Además, la actividad física fomenta la autoestima y el establecimiento de vínculos sociales significativos. En el contexto cognitivo, el deporte contribuye al desarrollo de competencias como la resolución de problemas, la toma de decisiones en situaciones de presión y el pensamiento estratégico. La práctica deportiva, tanto individual como en equipo, también fomenta valores como el liderazgo, la autodisciplina y la resolución de conflictos, aspectos que impactan positivamente el rendimiento académico y otras áreas de la vida cotidiana (Morrissey, 2021).

La práctica regular de actividad física, además de ser importante para la mejora física, promueve la implementación de hábitos saludables que impactan directamente en la calidad de vida de los jóvenes. El autor Woods (2019) menciona que, “al incorporar el deporte en su rutina, los adolescentes desarrollan una conciencia más clara sobre la importancia de cuidar su salud, lo que incluye llevar una alimentación equilibrada, evitar conductas sedentarias y prevenir problemas de salud derivados de la inactividad”. Por otra parte, Garcés (2018) en el artículo “Actividad física y autoconcepto”, menciona que, “Los jóvenes que participan en actividades deportivas están más preparados para enfrentar desafíos y

mejorar su bienestar general, lo que a su vez promueve un desarrollo integral en varios aspectos de sus vidas”. Además, la integración de las actividades deportivas como un hábito, puede contribuir a mejorar la percepción de autoeficacia, ayudando a los jóvenes a generar conciencia sobre su capacidad para alcanzar metas (Woods et al, 2020).

Enfocándonos en el ámbito social, se puede mencionar que la práctica deportiva promueve la interacción social, esto permite que los niños y jóvenes tengan la capacidad de desarrollar habilidades interpersonales, que ayudan a mantener relaciones saludables, tomar decisiones informadas y contribuir eficazmente en la comunidad (Sandoval et al, 2020). Estas habilidades aportan a los jóvenes la capacidad de comunicarse de forma asertiva, argumentando sus necesidades y entendiendo las de los demás, lo que promueve vínculos basados en el respeto y la empatía. Este es un proceso que tiene un rol importante en la formación de la identidad de la persona, ya que, permite identificar su lugar dentro de un entorno social, especialmente durante la infancia y la adolescencia, debido a que desde esa etapa del desarrollo se comienzan a establecer las bases para la creación de relaciones saludables y a la contribución para formar entornos sanos (Sánchez et al, 2019). De igual forma, dentro del contexto deportivo existe la fomentación de valores como la solidaridad y el respeto, los cuales son la base para una integración en la comunidad, la cual ayuda a reforzar el sentido de pertenencia dentro de un grupo. Por lo tanto, el deporte en este contexto cumple un rol catalizador para la integración y el fortalecimiento de un sentido de comunidad, especialmente cuando se ven involucradas personas que pertenecen a diferentes situaciones culturales o socioeconómicas (Garcés et al, 2018).

Por otra parte, el óptimo desarrollo emocional genera un impacto positivo en el individuo, ya que, puede facilitar la comprensión, la expresión y la regulación adecuada de las emociones en diferentes contextos que lo ameriten. Mediante el desarrollo de la inteligencia

emocional, las personas adquieren la capacidad de reconocer e identificar sus propias emociones y las de quienes se encuentran a su alrededor, trabajando en el autocontrol y la toma de decisiones informadas y conscientes (Olhaberry et al, 2022). El autor Garcés (2018), menciona que, “los individuos que poseen un desarrollo emocional más equilibrado tienden a fomentar relaciones positivas, abordando los conflictos de manera constructiva y adaptándose eficazmente a los cambios”. Desde la perspectiva emocional, el deporte ayuda a la creación de un ambiente en que los jóvenes aprenden a gestionar y canalizar las emociones, como la ansiedad y la frustración. Además, el autor Pérez Escoda (2019) menciona que, “se puede observar un impacto positivo en la salud mental, teniendo en cuenta que se puede asociar a la práctica deportiva con la liberación de varios neurotransmisores, entre ellos las endorfinas, encargadas de reducir el estrés e incrementar el estado de ánimo positivo”. Por otra parte, se puede mencionar que también se fortalece la autoestima y el autoconcepto, puntos estratégicos para el bienestar psicológico, debido a que el fortalecimiento de los mismos, contribuye a la capacidad de sentir seguridad al momento de interactuar con el entorno, con esto se pueden observar grandes beneficios en la construcción de una mayor confianza en situaciones de la vida cotidiana (Olhaberry et al, 2022).

Analizando el ámbito físico, este hace referencia al crecimiento y fortalecimiento de distintos sistemas del cuerpo, como, el sistema óseo y el sistema muscular, además de las habilidades motoras. Este es un proceso que empieza a desarrollarse desde la infancia hasta la adultez, y está estrechamente relacionado con la salud general y la prevención de enfermedades. Palacios (2019), menciona que, “generar un sistema inmune fuerte, es fundamental para que el cuerpo funcione de manera eficiente, respondiendo adecuadamente a las demandas que se puedan presentar cotidianamente en el entorno”. La actividad física es un gran contribuyente al desarrollo de las habilidades motoras porque

brinda la oportunidad mediante la práctica, de fortalecer los movimientos corporales, las habilidades motoras gruesas, relacionadas a actividades como, correr, lanzar o saltar, se desarrollan al existir coordinación en los grupos musculares más grandes del cuerpo (Palacios et al, 2019). La práctica regular de algún deporte también ayuda a la prevención de riesgos relacionados a enfermedades crónicas, como la hipertensión, la diabetes y otras enfermedades cardiovasculares, el existir una mejora en la circulación sanguínea, se regulan los niveles de glucosa fortaleciendo así órganos como el corazón (Best et al, 2021). Además, al haber un incremento de la resistencia corporal, el organismo actúa de forma más eficiente al momento de enfrentar enfermedades comunes o afecciones físicas como lesiones. Por lo tanto, promover la actividad física, es importante para lograr un bienestar integral en niños y adolescentes (Opstoel et al, 2020).

1.2 Inclusión en el deporte

Para Healey et al, 2019 la inclusión se define como, “un proceso extenso y dinámico que busca la coexistencia de diversas personas, además de la creación de entornos justos donde todos puedan participar de manera plena”. Por lo que, podemos entender que la inclusión va más allá de integrar personas, trascendiendo a un proceso integral en donde se busca fomentar respeto auténtico por las diferencias de cada miembro de la comunidad, garantizando que todos tengan la oportunidad de contribuir y ser valorados. Este enfoque ayuda a poder tener un mayor entendimiento de cómo se forman las barreras sociales y culturales, las cuales afectan negativamente a aquellos grupos minoritarios y vulnerables. Además, la inclusión conlleva estructuras y actitudes que tienen como finalidad asegurar que todas las personas, sin importar sus características o antecedentes, tengan la oportunidad de participar de forma plena y sin ningún obstáculo. De esta manera, se genera conciencia de que no todas las personas comienzan desde las mismas condiciones y que,

en numerosas ocasiones es importante ofrecer apoyo dependiendo el contexto de cada persona (Brito et al, 2019).

La inclusión en el ámbito deportivo es fundamental para garantizar que los niños y adolescentes puedan tener acceso y beneficiarse del deporte, por lo que, El autor Fernández (2018) define este concepto como, “la creación de entornos accesibles para todas las personas, promoviendo la participación activa de todos los miembros de una comunidad, sin importar su género, etnia, condiciones socioeconómicas, habilidades físicas e intelectuales”. Dentro de estos espacios los participantes deben sentirse seguros, respetados y valorados, por lo que, el deporte debe ser apreciado como una especie de fuente que impulsa la interacción social y la cohesión grupal, siendo un fuerte promotor de la disminución de la discriminación que históricamente ha causado graves afectaciones a grupos minoritarios y desfavorecidos. La discriminación constituye uno de los principales impedimentos para la inclusión, debido a que ha mantenido sistemas de exclusión fundamentados en prejuicios y desigualdades a nivel estructural dentro de la sociedad. Elementos como la etnicidad, el género, la orientación sexual, la discapacidad y el nivel socioeconómico han sido utilizados como parámetros para marginar a determinados grupos, privándolos de acceso a oportunidades básicas, como la educación, el empleo, la salud y la participación en actividades sociales. Por lo que, esta discriminación ha formado un relato que refuerza el sentimiento de inferioridad de algunos grupos sociales, debilitando así, la posibilidad de potenciar sus habilidades para aportar y ser valorados dentro de la comunidad (Ocete et al, 2024).

Por otro parte, la inclusión también implica atender las necesidades psicológicas básicas de las personas en estos espacios deportivos. Estas buscan atender la autonomía, competencia y relación de los individuos, las cuales se ha demostrado que son esenciales para promover

una motivación autodeterminada. El autor Bonilla (2020), menciona que, “la motivación se refiere al impulso de los individuos de participar en actividades deportivas por decisión propia, en lugar de involucrarse por presión y obligación externa a ellos”. Además, en el ámbito deportivo se debe asegurar que los espacios destinados a la práctica, sean contextos que favorezcan el bienestar psicológico integral de todos los participantes, atendiendo a sus necesidades fundamentales para un pleno desarrollo. Las necesidades psicológicas básicas, incluyen elementos cruciales como la autonomía, que permite a los individuos sentir que sus acciones están en sintonía con sus valores e intereses. Existen dos necesidades que promueven la autodeterminación, por un lado, tenemos la competencia, que se relaciona con la percepción de eficacia y la capacidad para enfrentar desafíos con éxito, y por otro lado la relación, la cual hace referencia a la creación de lazos positivos y un sentido de pertenencia con los demás en el entorno. La correcta satisfacción de estas necesidades no solo promueve una motivación autodeterminada, la cual se caracteriza por un compromiso auténtico hacia la actividad a realizarse, sino que también ayuda a construir ambientes inclusivos donde cada participante se siente apreciado y respetado. Atender a estas necesidades mejora el rendimiento deportivo, y tiene un efecto positivo en la salud mental, incrementando la persistencia en la práctica deportiva y fortaleciendo la cohesión social dentro de los equipos. Por lo tanto, se puede destacar que, al respetar y cumplir las necesidades psicológicas básicas, se está eliminando barreras físicas y sociales, promoviendo la mejora de cada individuo y de su entorno (Sueró, 2019).

Desde una perspectiva teórica, existen diversas posturas que aportan a la comprensión de los procesos de inclusión y exclusión. En la teoría de la Asimilación, el autor Luis Sosa (2023) menciona que, “los individuos se integran en una sociedad al adoptar sus normas y valores principales”. Sin embargo, esta teoría ha sido bastante criticada debido a que promueve una forma de inclusión que puede ser causante de debilitar la identidad propia de un individuo,

lo cual puede dar resultado la pérdida de la diversidad cultural de un entorno. Dentro del ámbito deportivo, esta teoría nos sugiere que los grupos vulnerables constantemente se encuentran en la lucha de enfrentar la presión de poder adaptarse a la cultura dominante con el objetivo de ser aceptados, obstaculizando de esta forma una inclusión genuina. Otra teoría a tomar en cuenta, es la del pluralismo cultural, la cual se centra en la preservación de la identidad individual dentro en un entorno común. En esta teoría, Olvera (2018) menciona que, “la inclusión no debe implicar la necesidad de ajustarse por completo a un conjunto predominante de normas, sino que debe facilitar que las personas manifiesten sus identidades culturales y aporten a un entorno diverso”. Enfocándonos en el área deportiva, se hace énfasis en la importancia de permitir que los deportistas manifiestan su identidad cultural sin la presión o el miedo de ajustarse por completo a una cultura predominante. Esto se puede observar manifestado a través de prácticas que facilitan a los deportistas a la conservación de sus costumbres, como, el libre desarrollo de rituales religiosos o culturales antes de competir, espacios de convivencia multicultural, uniformes adaptados culturalmente, uso de símbolos, entre algunos otros (Qvortrup, 2018).

1.3. Acoso y bullying en el deporte

Enfocándonos en el tema del acoso en el ámbito deportivo, este constituye un fenómeno complejo y alarmante que engloba una serie de comportamientos agresivos reiterados, cuyo objetivo primordial es intimidar o causar daño emocional y físico a la víctima. Este tipo de hostigamiento puede presentarse de diversas formas, como, el acoso físico, el cual se manifiesta a través de golpes, empujones y otras formas de contacto físico que buscan ejercer control sobre la víctima. El acoso verbal se expresa mediante insultos, burlas y comentarios despectivos que impactan negativamente en la autoestima y el bienestar emocional de la persona. El acoso psicológico, por su parte, puede incluir el aislamiento

social, manipulación y acciones que afectan la seguridad y confianza. El acoso cibernético se desarrolla en plataformas digitales para humillar y desacreditar a la persona mediante mensajes, publicaciones o imágenes que se difunden (Salcedo et al, 2023). Este fenómeno se caracteriza por un desbalance de poder que lo diferencia de otros conflictos interpersonales, donde el agresor se vale de su posición para dominar a la víctima, creando una dinámica de control y miedo. Este desbalance a menudo se ve acentuado por la estructura jerárquica presente en los equipos deportivos, donde los miembros más experimentados o de mayor rango pueden ejercer presión sobre los recién llegados o aquellos considerados menos hábiles. Además, el acoso en el ámbito deportivo no es un incidente aislado, sino que funciona como un patrón de conducta que se repite con el tiempo, afectando así de manera significativa la salud mental y emocional de los atletas (Vveinhardt et al, 2019).

Las consecuencias del acoso suelen ser bastante profundas en la vida de una persona, generando un impacto directo en la salud mental de los implicados. El autor Salcedo (2023) menciona que, “el acoso puede provocar sensaciones de impotencia, soledad, ansiedad, depresión, disminución de la autoestima e incluso generar sentimientos y comportamientos autodestructivos”. De igual forma, influye negativamente en el rendimiento de las diferentes áreas de la cotidianidad de una persona, pudiendo llevar incluso a las personas a tomar decisiones que se relacionen al aislamiento o abandono de determinadas actividades. En cambio, para las personas que perpetúan este tipo de comportamientos, la continuidad de estos actos puede llegar a incrementar la probabilidad de desarrollar actitudes antisociales y conflictos en las relaciones que mantengan a lo largo de su vida. En un nivel más comunitario, el bullying desarrolla entornos nocivos que se caracterizan por la presencia de miedo, sumándole a la falta de acción de los observadores y la normalización de la violencia como un comportamiento natural. Por lo tanto, abordar y trabajar en la

prevención del acoso, no solo requiere la protección de las víctimas, sino que también necesita generar una transformación en las dinámicas culturales y sociales, generando espacios donde se fomente un bienestar colectivo (Herrera et al, 2018).

Para poder diferenciar entre los casos de acoso y los conflictos habituales en el ámbito deportivo, se tiene que prestar atención a las intenciones y las repercusiones de cada tipo de interacción. Los conflictos que surgen en el deporte suelen ser consecuencia de la competencia y del deseo de mejorar el rendimiento, aunque pueden dar espacio a tensiones, debates o diferencias de opinión, estos desacuerdos por lo general tienden a resolverse de manera constructiva, sin afectar el desarrollo individual y colectivo en un grupo. Bajo este contexto, el conflicto se integra a una dinámica que motiva a los deportistas a perfeccionar sus habilidades y desarrollar una competitividad saludable (Herreta et al, 2018). Además, el bullying se distingue del conflicto por su falta de reciprocidad y su orientación hacia la victimización de una persona por parte de alguien que se encuentra en una situación de poder superior. A diferencia de los conflictos convencionales, en los que las diferencias pueden resolverse de manera bilateral y ambas partes suelen tener un poder similar, en el acoso existe un evidente desbalance de poder dificultando así una resolución justa. Por tal razón, especialistas destacan la necesidad de que los facilitadores deportivos reconozcan y aborden las señales de acoso, estableciendo normas y protocolos que reaccionen ante estas conductas, fomentando así respeto en todos los niveles del deporte (Walton et al, 2021).

El acoso dentro de los entornos deportivos, tiene varias repercusiones adversas que tienen una fuerte incidencia en la autoestima, la salud mental y las interacciones sociales de los jóvenes. Las personas que sufren de este tipo de violencia suelen experimentar una notable disminución en su confianza y motivación, lo que a su vez puede llegar a reducir el interés por participar en actividades deportivas. Por otra parte, el acoso puede provocar problemas

emocionales como ansiedad y depresión, al igual que síntomas físicos relacionados al estrés, como, insomnio y somatización (Vveinhardt et al, 2019). En el ámbito social, el bullying afecta a la capacidad de establecer relaciones interpersonales saludables, los afectados tienden a aislarse, lo que debilita su integración y limita sus habilidades de colaboración en equipo, llevándolos a poder experimentar sentimientos de soledad que por lo general se mantienen en la vida cotidiana. A largo plazo, el haber vivido experiencias de acoso, puede llegar a tener una afectación al sentido de identidad y valoración de las capacidades para manejar momentos de presión en diferentes áreas de la vida, por lo que, la disposición a enfrentar nuevos desafíos se puede llegar a ver opacada debido a la percepción negativa de la autoimagen y una salud emocional frágil. Por lo tanto, el bullying además de tener un fuerte impacto en el rendimiento de una persona, también deja marcas en el desarrollo personal y social de una persona (Muhsen, 2020).

Un elevado número de menores de edad pertenecientes a grupos marginados se enfrenta a diversos problemas psicosociales, entre estos riesgos se observa baja autoestima, ansiedad, depresión y exposición a violencia intrafamiliar. La marginación social y económica, sumado a la discriminación en temas relacionados a la raza, género o capacidad física de las personas, puede agravar el óptimo desarrollo de la misma. Un estudio realizado por Mushen (2020) en Estados Unidos, reveló que 1 de cada 3 menores de edad expuestos a violencia intrafamiliar en el contexto de marginación social, presenta síntomas severos de ansiedad o depresión. La ausencia de apoyo y recursos adecuados, pueden llevar a que la percepción de esta población se vea afectada, formando creencias limitantes en donde no se sienten con oportunidades de desarrollo personal. En varias comunidades, el deporte ha sido empleado como un medio para brindar apoyo a los jóvenes en situaciones de riesgo para escapar de estos contextos violentos o relacionados a riesgos psicosociales. Por ejemplo, en sectores donde la violencia se manifiesta de manera extendida, las ligas

deportivas locales deben buscar implementar acciones concretas que tienen como objetivo integrar a jóvenes con discapacidades en actividades deportivas convencionales, mediante la modificación de normas, equipamiento y trabajos en infraestructura. Además, se debe resaltar el mensaje de que el principio del deporte es que sea accesible para todos, sin ningún tipo de distinción de sus capacidades físicas o situación socioeconómica (Spaij et al, 2020).

2._ Afectados del problema

El acoso en menores de edad al generar graves consecuencias en diferentes aspectos de sus vidas, es un fenómeno altamente estudiado. Alfaro (2018) realizó una investigación que indica que, en América Latina y el Caribe, aproximadamente 6 millones de niños y adolescentes sufren algún tipo de agresión física y psicológica severa cada año, mientras que alrededor de 80.000 personas pertenecientes a este grupo etario, pierden la vida como resultado directo e indirecto de las agresiones. Por lo que, el bullying en etapas tempranas del desarrollo, representa un reto significativo para el óptimo desarrollo psicológico y emocional de los niños, viéndose afectados su autoestima, su rendimiento en el entorno académico y las relaciones que intentan formar. Estas cifras encontradas en el contexto sudamericano, destacan la importancia de empezar a generar planes de prevención y detección temprana, que involucren a todos los miembros de la comunidad, con el objetivo de reducir el impacto negativo de estas experiencias negativas a largo plazo (Alfaro, A, 2018).

Dentro del contexto latinoamericano, los casos de acoso suelen estar directamente asociados con el suicidio en adolescentes, presentado un incremento significativo en las tasas de mortalidad por esta causa. El estudio realizado por Caicedo (2020), menciona que la tasa de suicidios pasó de 8.2 muertes por cada 100.000 habitantes en 2014 a 8.9 en el

año 2019, siendo especialmente alarmante en adolescentes de 15 a 19 años, siendo el grupo con mayor prevalencia de suicidios en la región. Esto sugiere que existe una relación entre el acoso y las conductas de riesgo en adolescentes, la exposición de esta agresión, ya sea física, psicológica o cibernética, se puede llegar a asociar con síntomas de depresión y ansiedad, los cuales pueden promover la ideación suicida. Estos datos, sugieren la urgencia de crear entornos escolares seguros para frenar la violencia escolar, además, se debe generar acceso de apoyo psicológico adecuado para todos los niños y adolescentes, con el objetivo de reducir las tasas de suicidio (Caicedo et al, 2020).

En el contexto deportivo, el bullying representa una problemática que impacta a un número considerable de jóvenes que practican algún deporte, generando efectos adversos en su salud emocional y física. El autor Kim (2020) menciona que, en Canadá se estima que alrededor de 14% niños y adolescentes reportan haber sido víctimas de acoso, mientras que un 8% menciona haber participado en conductas agresivas de forma directa e indirecta. Este fenómeno se manifiesta con mayor frecuencia en deportes que se realizan en equipo, donde la competencia y las jerarquías grupales juegan un rol importante en propiciar dinámicas de poder. Estudios muestran que los deportes de contacto, como el fútbol americano y el hockey, enfrentan un mayor riesgo de sufrir acoso en comparación con los deportes individuales o de menor contacto físico. Por lo que, esto sugiere que los contextos deportivos donde la agresividad es parte del deporte, esta se puede normalizar y adoptar el bullying como una estrategia de poder (Castañeda et al, 2020).

Dentro de los equipos deportivos juveniles, existen individuos que se encuentran expuestos al acoso y que tienen una mayor probabilidad de ser víctimas de bullying o discriminación, por lo general se trata de jóvenes que presentan habilidades deportivas inferiores, así como aquellos que pertenecen a grupos de minorías étnicas y de género. Un ejemplo es, los niños

que no satisfacen las expectativas físicas o de rendimiento pueden ser considerados menos competentes, lo que los convierte en objetivos fáciles para el acoso por parte de sus compañeros. El estudio realizado por Kim (2020), menciona que, el 17% de los jóvenes pertenecientes al nivel básico de colegio reportan haber sido sometidos a prácticas de “iniciación”, donde se les obliga a realizar actividades humillantes para ser aceptados en el equipo. Estas dinámicas en donde se practica la exclusión y el abuso crean una cultura de poder y competencia, dejando así a varias personas en condiciones de alta vulnerabilidad. Según el estudio realizado por Vveinhardt del año 2022 en Lituania, se reveló que aproximadamente un 30.9% de los participantes de deportes de equipo se han identificado como víctimas en situaciones de acoso, mientras que un 18,2% de la población de estudio mencionó haber participado directa o indirectamente en casos de acoso, presentando una mayor prevalencia en los deportes de equipo y un porcentaje más bajo en los deportes individuales. Estos eventos tienen consecuencias que generan un impacto directo en la salud mental, por lo que casos de autoestima baja y abandono deportivo suelen ser muy frecuentes (Bascón et al, 2020).

El problema a abordar es sumamente preocupante, teniendo en cuenta que el acoso no únicamente proviene de los propios compañeros de equipo. En un estudio realizado por Baena (2018) menciona, que aproximadamente un 16.9% de los jóvenes ha sido víctima de bullying por los participantes rivales en deportes individuales y de combate. La exclusión social, también considerada una forma indirecta de acoso, siendo una problemática bastante común en deportes juveniles. En el estudio se encontró que alrededor de un 34,1% consideran que han sido espectadores de situaciones en las que se excluye a miembros del equipo sin tener ningún tipo de intervención, este tipo de acoso es más frecuente en actividades grupales debido a que existe una mayor intensidad en la interacción social. Por lo que, estos datos pueden sugerir que la intervención en cada tipo de deporte debe ser

específica y adaptada a las necesidades de la misma, teniendo siempre en cuenta que el objetivo es prevenir los casos de acoso y promover un ambiente inclusivo para sus miembros (Baena et al, 2018).

3). Factores que contribuyen al problema

Las barreras para la inclusión de los jóvenes en entornos deportivos se ven manifestadas a través de diversas dificultades de carácter físico, social y económico las cuales obstaculizan una participación efectiva y un óptimo rendimiento. Enfocándonos en el ámbito físico, la falta de instalaciones adecuadas representa un desafío significativo, sobre todo en sectores de recursos escasos. En la mayoría de barrios marginados, las infraestructuras deportivas son limitadas en cuanto a sus recursos o se encuentran en condiciones deplorables, disminuyendo así las oportunidades de que esta población tenga acceso a condiciones dignas para entrenar. El estudio realizado por Pederson (2021) que incluyó a niños y jóvenes de diferentes contextos socioeconómicos, demostró que el 42% de ellos en entornos desfavorecidos no realizaban actividad física debido a la falta de instalaciones seguras y accesibles, mientras que en zonas de un mayor nivel socioeconómico sólo un 15% presenta esta problemática. De la misma forma, la responsabilidad académica y familiar también son un limitante en el tiempo que los jóvenes pueden dedicar a la actividad física. Se estima que un 67% de los jóvenes del estudio indicó que la carga académica y las obligaciones dentro del hogar les obstaculizan al momento de participar en actividades deportivas (Figuroa et al, 2020).

Las limitaciones económicas también son un obstáculo importante que impide la participación especialmente de los jóvenes de escasos recursos en actividades deportivas. Los gastos relacionados con temas relacionados a inscripciones y adquisición de equipos deportivos suelen ser excesivamente costosos para muchas familias, viéndose así afectadas

las alternativas deportivas para los más pequeños. Según un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), menciona que, “los jóvenes provenientes de familias de bajos ingresos tienen alrededor de 1.6 veces más probabilidad de presentar inactividad física en comparación con aquellos que provienen de hogares de ingresos medios o altos”. Este tipo de situaciones, son el resultado de los costos asociados al deporte, los cuales representan una carga financiera significativa para estas familias, limitando las capacidades de los jóvenes y privándoles de sus beneficios (Palacio et al, 2021)

En el contexto social, las normas culturales y la presión que ejerce la sociedad tienen un fuerte impacto en la participación de jóvenes en actividades deportivas. Dentro de varias culturas el deporte no es considerado como una actividad prioritaria, en muchos casos incluso se puede ver limitado la brecha de género que existe respecto al mismo, un ejemplo de estas normas de género, se puede observar en las comunidades con tradiciones musulmanas, en donde las mujeres pueden llegar a verse obstaculizadas para participar en deportes específicos. Un estudio realizado por García (2022) en Países Bajos reveló que, aproximadamente el 58% de adolescentes mujeres provenientes de Turquía y Marruecos identificaban a su género, como una barrera cultural que les generaba un impedimento para su participación en deportes. Por lo que, se puede destacar que la falta de apoyo social dentro de una comunidad es un factor a tomar en cuenta al momento de observar la interacción de una población joven con la actividad deportiva, ya que, muchos niños y adolescentes pueden llegar a sentirse desmotivados cuando no existe un respaldo familiar o de personas cercanos a ellos (Aliaga-Sáez, 2020).

Por otra parte, la influencia de las normas culturales y las expectativas de alto rendimiento en el ámbito deportivo puede llegar a tener un fuerte impacto en la motivación y la participación deportiva. En deportes altamente competitivos, el énfasis en la búsqueda de

la excelencia puede inducir en los jóvenes sentimientos relacionados a la presión, lo cual puede generar problemas de estrés y ansiedad. Este tipo de situaciones se agravan cuando no existe una preparación adecuada para manejar exigencias de gran magnitud o cuando sienten que no están logrando cumplir los estándares requeridos. Un estudio hecho por Rogen (2018), menciona que, aproximadamente el 54% de jóvenes involucrados en programas de fútbol optan por abandonar los entrenamientos, debido a la presión por competir y ganar, presentando síntomas relacionados al estrés y una disminución considerable del placer al experimentar la práctica deportiva. Este tipo de presión genera entornos que, en vez de promover compromiso a largo plazo, se perciba como un lugar excluyente y opresivo, lo cual aleja a los adolescentes de la práctica deportiva. Por el contrario, la fomentación de ambientes deportivos que valoren la inclusión, genera que el aprendizaje sea gradual y se pueda disfrutar de una mejor manera, promoviendo participaciones duraderas y saludables (Rongen et al, 2018).

Analizando los factores que contribuyen a la promoción del acoso en entornos deportivos. La presión por integrarse y destacar en el ámbito deportivo puede inducir a muchos jóvenes a comportamientos que, en circunstancias normales, consideran inaceptables, incluyendo el acoso hacia otros miembros del equipo. En el contexto deportivo, los jóvenes a menudo sienten una intensa necesidad de ser aceptados, motivada tanto por sus compañeros de equipo, así como el deseo de impresionar a entrenadores y observadores. Esta presión puede llevar a algunos a adoptar conductas de intimidación, convencidos de que esto les permitirá ganar respeto de sus pares y así marcar su posición en el equipo. Al mismo tiempo, aquellos que no logran satisfacer las expectativas del grupo o que son percibidos como diferentes en habilidades, carácter o personalidad, suelen ser blancos fáciles de acoso. Como menciona el autor Ramírez (2020), “el ciclo de exclusión social es un elemento crucial en el bullying juvenil, donde las víctimas frecuentemente enfrentan conductas

negativas y reiterativas que las colocan en una situación de vulnerabilidad”. La búsqueda de aceptación es especialmente intensa en deportes de equipo, donde el éxito colectivo depende de la cohesión y el esfuerzo conjunto, pero también puede resultar en la formación de subgrupos que marginan a ciertas personas. Esta necesidad constante de pertenencia puede crear un círculo vicioso en donde los niños intentan integrarse al equipo a la fuerza, recurriendo así a estrategia violentas para obtener reconocimiento, por lo que el bullying se convierte en un mecanismo de adaptación y supervivencia social en un entorno altamente competitivo (Álvarez García, 2020).

También otra situación que afecta a la incrementación de la problemática es, la ausencia de acción por parte de los facilitadores y las autoridades deportivas lo que agrava notablemente el fenómeno del acoso. En varias ocasiones, los entrenadores suelen pasar por alto los eventos en donde una persona se siente hostigada, incluso pueden llegar a justificar estas situaciones como parte de la dinámica competitiva, bajo el argumento de que la agresividad es esencial para forjar el carácter del deportista para la dureza del deporte, por lo que, la actitud permisiva puede reforzar la noción de que la intimidación es aceptable y forma parte del proceso de desarrollo de los jóvenes. De igual manera, los estereotipos de género juegan un papel fundamental en la perpetuación del acoso, especialmente en disciplinas tradicionalmente vinculadas a la masculinidad, como el fútbol, el rugby y el boxeo, donde se espera que los jugadores exhiban actitudes de dureza y resiliencia. Según el autor Juan Ramírez (2020), “estos estereotipos generan una presión adicional sobre los hombres para que demuestran su masculinidad y su lealtad al equipo a través de actos de intimidación hacia sus compañeros, lo que contribuye a una cultura de acoso que a menudo se confunde con la competencia saludable”. Además, los estereotipos, no solo afectan a los deportistas masculinos, sino que también puede llegar a influir en la

percepción de las mujeres en los deportes mixtos o tradicionalmente masculinos (Cano et al, 2018).

Para combatir los efectos adversos de la presión y la carga excesiva de competencia, es fundamental que los sistemas de identificación y desarrollo de talentos, implementen un enfoque que le dé prioridad al joven deportista y a su bienestar integral. Esto requiere que la metodología de rendimiento competitivo busque una nueva perspectiva, enfocándose en el desarrollo personal, el crecimiento psicológico y social, todo bajo un entorno de aprendizaje positivo. El autor Cano (2018) menciona que, “el enfoque de trabajo en el deportista, se debe centrar en maximizar las experiencias positivas y reducir los riesgos asociados, es decir el agotamiento físico y mental”. Al brindar un sistema de apoyo que incluya entrenadores capacitados, instalaciones y servicios adecuados, los jóvenes pueden adquirir habilidades que van incluso más allá del ámbito deportivo, entre ellas podemos destacar a la autonomía, la resiliencia y el sentido de pertenencia como ya se había mencionado previamente. Por lo que, al redefinir las expectativas y valores en las prácticas, se puede asegurar que esta se convierta en una experiencia enriquecedora con un bienestar a largo plazo (Rongen et al, 2018).

Para lograr una transformación en los sistemas de desarrollo de talentos juveniles en experiencias más saludables, es fundamental que estos programas promuevan entornos que equilibren el desarrollo deportivo con el bienestar integral. Un enfoque adecuado debe tener en cuenta la relevancia de ofrecer experiencias positivas que fortalezcan la identidad de la persona. Según Martínez (2020), “la fortaleza de cualquier sistema de desarrolla depende de conectar coherentemente sus valores con las acciones y rutinas cotidianas, priorizando el crecimiento personal junto con el rendimiento deportivo”. Esto implica que los facilitadores de la práctica deportiva deben establecer relaciones auténticas y de apoyo con

los miembros del grupo. La finalidad de lograr esta transformación radica en asegurar que los sistemas de formación generen deportistas competitivos, y al mismo tiempo personas preparadas para la vida cotidiana, con la capacidad de manejar la presión de forma saludable (Paredes, 2021).

Para abordar de manera efectiva la problemática del acoso en el contexto deportivo, es esencial que los entrenadores y el personal a cargo del grupo reciban capacitaciones específicas en la prevención del acoso y en la promoción de un entorno inclusivo y seguro para los miembros del equipo. Los facilitadores, al ser una figura de autoridad y guía dentro de los grupos, tiene un rol fundamental en la formación del clima deportivo, el cual debe promover valores relacionados a la colaboración, el respeto y el apoyo mutuo (Paredes, 2021). Sin embargo, cuando el entrenador pone excesivamente énfasis en la competencia y en la idea de que ganar es lo único que importa, se tiende a crear un entorno en el que muy probablemente el acoso se convierta en una conducta normalizada o aceptable. Es fundamental que, para promover el clima deportivo saludable, se implementen políticas con un enfoque holístico que incluya programas de sensibilización en donde se involucre a los jóvenes y a sus familias. Los padres, en particular, pueden asumir un papel de apoyo, promoviendo conductas positivas y ayudando a sus hijos a comprender la relevancia de la empatía y el respeto (Walton et al, 2021).

Una propuesta bastante interesante, es que las entidades deportivas desarrollen protocolos específicos que permitan a los jóvenes informar sobre situaciones de acoso de forma confidencial y sin temor a represalias. La existencia de un sistema de denuncia que sea seguro y accesible facilita que las víctimas de bullying busquen asistencia sin la preocupación de enfrentar consecuencias negativas dentro del equipo. De igual manera, el autor Álvarez (2020) menciona que, “la implementación de un sistema de vigilancia y

seguimiento durante las sesiones de entrenamiento y las competencias puede ser eficaz para identificar conductas de acoso antes de que se intensifiquen”. El respaldo de los compañeros de equipo es fundamental en la prevención del bullying, el promover un entorno en el que exista responsabilidad por el bienestar de los miembros del grupo contribuye a disminuir la problemática del acoso. Fomentar una cultura deportiva positiva y libre de acoso resulta beneficioso para todos dentro del equipo, ya que, además de fortalecer a la comunidad deportiva, esta se convierte en un experiencia verdaderamente enriquecedora y formativa para las personas que quieren iniciar en el deporte (Kim et al, 2020).

Centrándonos en la prevención del bullying, la necesidad de implementar un enfoque holístico que promueva valores de respeto y convivencia. Es fundamental establecer modelos constructivos de convivencia que impulsen la educación formativa y el desarrollo de iniciativas específicas que abordan el acoso de forma directa (Rongen et al, 2018). Estos modelos se centran en la enseñanza de habilidades sociales, haciendo énfasis en valores como la empatía y la tolerancia, los cuales son esenciales para evitar comportamientos agresivos. De igual manera, existe un modelo socio afectivo, el cual resalta la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional y la empatía entre los jóvenes, y tiene como objetivo, fomentar la comprensión de los propios sentimientos y el de los demás, lo cual contribuye a crear un entorno en el que los conflictos interpersonales se resuelven sin recurrir a comportamientos violentos (Urra, 2018).

La familia y la comunidad donde el menor de edad se está desarrollando desempeñan un rol fundamental en la prevención del acoso, ya que un entorno familiar saludable y el respaldo comunitario son esenciales para el desarrollo de conductas prosociales. El autor Malpartida (2018) en su artículo, menciona que, “los niños y adolescentes que crecen en

hogares caracterizados por una comunicación abierta, apoyo emocional y normas coherentes, tienen menos probabilidades de participar en comportamientos agresivos relacionados al acoso”. Además, para contribuir a la prevención, se sugiere también implementar escuelas para padres y talleres con enfoques de orientación familiar, esto, con el objetivo de mejorar la comunicación y promover un ambiente de respeto y apoyo dentro del hogar. Por otra parte, la participación de las diferentes instituciones tanto educativas como deportivas en la prevención, debe ir enfocada en la implementación de actividades colaborativas y proyectos de sensibilización, contribuyendo así a la creación de redes de apoyo que refuercen los valores de convivencia previamente mencionados (Carhuas et al, 2023).

4) Estrategias aplicadas previamente

Enfocándonos en programas previamente utilizados como métodos de inclusión social para jóvenes de grupos marginados, el deporte se ha consolidado como una herramienta fundamental para la inclusión social, especialmente para miembros de comunidades desfavorecidas. Un estudio realizado por Spaaij (2020), ha puesto en evidencia que, “los espacios deportivos, cuando están adecuadamente organizados, crean un ambiente propicio para derribar barreras sociales, fortalecer la autoconfianza y cultivar valores esenciales como el respeto, la empatía y el trabajo en equipo”. Iniciativas como la implementación de escuelas deportivas comunitarias dentro de zonas que por lo general se encuentran en la ruralidad, se enfocan en medida de lo que es posible en proporcionar acceso a actividades deportivas para niños y adolescentes de escasos recursos, impulsando así la integración cultural y desafiando estereotipos de raza y género (Spaaij et al, 2020).

El “ministerio del deporte” en Ecuador, en conjunto con ACNUR, han puesto en marcha programas llamados Actívate y Vamos a la Cancha, con el objetivo de promover la

inclusión social y facilitar el acceso al deporte para personas desplazadas y refugiadas. Estas iniciativas no se limitan únicamente a actividades deportivas, sino que también tienen como finalidad la creación de espacios seguros que favorezcan la interacción social y el fortalecimiento de la cohesión comunitaria. De acuerdo con el Ministerio, este enfoque permite la integración de miles de individuos que han sufrido desplazamiento forzado, ofreciéndoles oportunidades para mejorar su calidad de vida y disminuir las barreras sociales mediante su participación en actividades recreativas y deportivas. La implementación de estos programas se realizó con ayuda de alianzas estratégicas y un enfoque colaborativo con entidades gubernamentales, organizaciones internacionales y comunidades locales. El proyecto “Vamos a la cancha”, incluye torneos deportivos que buscan fomentar la inclusión y promoción de valores como el respeto, la igualdad y la solidaridad. Los participantes tienen acceso a instalaciones deportivas, personal calificado y actividades adaptadas a distintas edades y capacidades (Ministerio del deporte, 2024).

De igual forma, el “ministerio del deporte” de Ecuador resalta que este tipo de colaboraciones favorecen a la integración, reforzando la relación entre comunidades desplazadas, lo cual es fundamental para el desarrollo sostenible y la estabilidad social en el país. El efecto de estos programas ha sido significativo en lo que respecta a temas de cohesión social. De acuerdo con información proporcionada por ACNUR (Agencia de la ONU para Refugiados), iniciativas similares a nivel mundial han evidenciado que la participación en actividades deportivas puede disminuir la discriminación en más de un 30% y mejora la percepción de igualdad en las comunidades (UNESCO, 2024). En nuestro país, estas actividades han creado oportunidades para el desarrollo físico, psicológico y emocional de los que se han beneficiado. Un representante del “ministerio del deporte” destacó que, “el deporte actúa como un puente de comunicación y convivencia”. Haciendo así énfasis en cómo la práctica deportiva favorece el fortalecimiento del tejido social y el

empoderamiento de las comunidades en situaciones de vulnerabilidad. (Ministerio del deporte, 2024).

Otro ejemplo destacado de inclusión a través del deporte es el programa “Deporte para Todos”, que tiene como objetivo eliminar las barreras económicas y culturales, facilitando así la participación de varias personas sin ningún tipo de marginación. Este programa ha sido implementado en numerosas comunidades y se fundamenta en proporcionar acceso gratuito o de costo accesible a instalaciones y actividades deportivas. El impacto de esta iniciativa ha sido notable, evidenciando un aumento significativo en la participación y un sentido de inclusión y equidad. Aplicaciones significativas del programa se puede observar en lugares desfavorecidos de ciudades como Madrid, Bogotá y Ciudad de México, donde el acceso a instalaciones deportivas era limitado altamente costoso para la mayoría de los habitantes. En Madrid, por ejemplo, se han rehabilitado instalaciones deportivas desocupadas en barrios periféricos, transformándose en centros para diversas actividades. De forma similar, en Ciudad de México, se han implementado programas de subsidios para disminuir costos de inscripción en centros deportivos públicos (Fernández et al, 2018).

Los programas adaptados para personas con discapacidad han constituido un avance significativo en la promoción de la inclusión y la accesibilidad en el ámbito deportivo. Estos programas han permitido que individuos con diversas discapacidades participen en eventos bajo un entorno en el que pueden demostrar su potencial y recibir reconocimiento por sus habilidades. La implementación de estas iniciativas ha mostrado un efecto positivo en la autoestima y la confianza de los participantes, así como un cambio en la percepción social respecto a las capacidades de las personas con discapacidad. Un estudio recientemente realizado por Núñez (2024) reveló un incremento del 40% en la participación de competencias adaptadas, lo que evidencia la aceptación y el éxito de estas iniciativas.

Este enfoque inclusivo no solo ha empoderado a los participantes, sino que también ha promovido una sociedad más inclusiva y consciente de la diversidad de capacidades, generando un impacto duradero en la comunidad. Sugiriendo que la participación activa fomenta la inclusión, desafiando los estigmas y abre oportunidades para el desarrollo y la visibilidad de personas que históricamente han sido marginadas del deporte competitivo (Núñez et al, 2024).

En el Ecuador, el ministerio de educación, ha implementado un protocolo exhaustivo para abordar el acoso dentro de algún entorno educativo, todo esto con el objetivo de asegurar espacios que sean seguros y respetuosos. Este protocolo establece procedimientos claros que abarcan identificación, notificación y manejo de incidentes de bullying en las diferentes instituciones. A través de los departamentos de Consejería Estudiantil (DECE), se fomenta un enfoque tanto preventivo como de intervención, el cual involucra a estudiantes, docentes, padres y autoridades. Dentro de este plan, se incluye la formación continua de rectores, directores y profesionales de la educación en estrategias efectivas para prevenir y abordar la violencia escolar. Además, se han lanzado campañas junto a mensajes que hacen alusión a parar cualquier tipo de violencia, así mismo, ofreciendo herramientas concretas para reconocer, denunciar y eliminar el acoso, promoviendo una convivencia sana. Los protocolos también contemplan mecanismos para el seguimiento y evaluación de los casos reportados, priorizando el bienestar emocional y la reintegración de las víctimas (Ministerio de Educación del Ecuador, 2024).

De igual manera, en nuestro país, dentro de los protocolos para la prevención del acoso en entornos deportivos, el ministerio de educación en conjunto al ministerio del deporte, han desarrollado un manual, el cual explica cuáles son los protocolos en este tipo de eventos, se puede destacar, la esencialidad de establecer mecanismos de comunicación

confidenciales que permitan a los atletas reportar situaciones de abuso sin temor a ningún tipo de represalia. Estos mecanismos deben ser accesibles y ampliamente conocidos, asegurando una respuesta ágil y efectiva ante cualquier denuncia. En caso de que se produzca un incidente, es necesario implementar un protocolo de intervención que contemple la separación de las partes implicadas, la correspondiente investigación del suceso y la imposición de sanciones pertinentes. Este manual se centra en la resolución de conflictos, incluyendo estrategias de reintegración y apoyo emocional para las víctimas, así como programas de reflexión y reeducación dirigidos a los agresores (Ministerio de Educación del Ecuador, 2024).

Un programa diseñado para prevenir el acoso fundamentado en elementos esenciales previamente mencionados, es el destacado modelo de intervención “Deporte y Convivencia”, que ha sido implementado en diversos equipos deportivos. El modelo incluye componentes de formación para entrenadores, actividades que fomentan la cohesión grupal y talleres dirigidos a los deportistas y a sus familias. El programa inicia con una capacitación exhaustiva para los entrenadores, dotándolos de herramientas para identificar y abordar dinámicas de acoso, lo que incluye el reconocimiento de las señales tempranas y la gestión de conflictos. De igual forma, se incorporan sesiones regulares de educación emocional para los atletas, donde se desarrollan habilidades relacionadas a la regulación de emociones y el respeto entre pares de la mano de juegos cooperativos. Así mismo, dentro de la estructura del programa, se incentiva la participación activa de las familias a través de talleres de convivencia familiar y la relevancia de una buena comunicación dentro del hogar, fortaleciendo así una red de apoyo estable (Fernández et al, 2018). Por otro lado, la definición de códigos de conducta en los equipos, diseñados junto con los jóvenes para asegurar una concientización, aceptación y cumplimiento de los mismos, es de vital importancia, sumándole a esto, se deben realizar evaluaciones

periódicas y espacios de diálogo que permitan evaluar el impacto del programa e ir realizando ajustes conforme las necesidades del grupo vayan evolucionando. Este enfoque sistemático ha demostrado una reducción del alrededor de 30% en la población que se estudió, mejorando así la calidad del ambiente deportivo (Ríos et al, 2022).

Los programas que se centran en la actividad física han demostrado ser esenciales para la prevención del acoso, debido a que ofrecen un espacio en donde los jóvenes pueden adquirir habilidades sociales, gestionar sus emociones de forma adecuada y disminuir la frecuencia de comportamientos agresivos. De acuerdo con el autor Alonso (2018), “la participación en deportes no competitivos fomenta la responsabilidad y mejora la convivencia entre los compañeros, lo que permite a los participantes cultivar actitudes prosociales como la cooperación y la empatía”. Esto se puede atribuir a que el deporte promueve interacciones grupales saludables y elimina las tensiones interpersonales que usualmente pueden llegar a presentarse como conflicto. Programas específicos como “Prebullpe”, el cual se centra en la educación física, han evidenciado una reducción del 25% en la incidencia de conductas agresivas entre estudiantes de secundaria que participaron en estas actividades, en comparación a un grupo de control (Ortiz-Marcos et al, 2022).

En conclusión, el deporte posee la capacidad de convertirse en un espacio donde la inclusión y la prevención del acoso se materialicen de manera efectiva y sostenible. Sin embargo, alcanzar este propósito requiere un fuerte compromiso y colaboración por parte de varios sectores de la comunidad, tales como, instituciones educativas, instituciones deportivas, entrenadores, familia y en general la comunidad. Es fundamental enfrentar las barreras existentes, tales como los prejuicios y las desigualdades estructurales, y también establecer estrategias innovadoras que fomenten un entorno deportivo caracterizado por el

respeto, la empatía y la equidad. Esto conlleva la implementación de programas educativos continuos, la creación de actividades que fortalezcan la cohesión grupal, así como la promoción de políticas públicas inclusivas que protejan y valoren la diversidad en sus diferentes manifestaciones. Por último, es muy importante entender que la creación de espacios seguros y enriquecedores en el ámbito deportivo, no solo se limita a la prevención del acoso ni a la promoción de la inclusión, sino que también implica empoderar a los individuos, para que encuentren en el deporte un medio de expresión de su identidad, refuercen su autoestima y desarrollen habilidades sociales esenciales. De este modo, el deporte se transforma en una herramienta para mejorar a nivel individual, siendo al mismo tiempo un precursor de la unificación de la comunidad, fomentando solidaridad, justicia y resiliencia. Si se aprovecha su potencial, el deporte puede trascender su naturaleza recreativa y convertirse en una fuente de un cambio positivo y duradero en la sociedad.

Propuesta:**Tema:**

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

Objetivo General del taller:

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

Objetivos específicos:

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

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

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

Productos o Actividades:

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

Actividad 1

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

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

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

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

Actividad 2:

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

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

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

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

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

Actividad 3:

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

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

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

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

Actividad 4:

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

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

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

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

Plan de Implementación:

Tabla #1 – Cronograma de actividades del primer taller

Actividad (Taller 1) - Niños	Descripción	Responsable y Materiales
Introducción (10 min)	<p data-bbox="440 607 767 640">Bienvenida , Ice Breaker</p> <p data-bbox="440 680 724 714">“Superpoder Secreto”</p> <p data-bbox="440 786 1177 1335">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="440 1406 1177 1514">Una vez que todos han escrito sus ideas, los post-its se colocan en un pizarrón o una pared visible para el grupo.</p> <p data-bbox="440 1554 1177 1883">A continuación, uno por uno, lee en voz alta los superpoderes que cada niño ha creado. Esto no solo permite que los participantes compartan su imaginación, sino también que se familiaricen con los intereses y aspiraciones de sus compañeros.</p>	<p data-bbox="1219 607 1406 640">Responsable:</p> <p data-bbox="1219 680 1294 714">Erika</p>

	<p>Después de leer las ideas, se realiza una votación grupal para elegir el superpoder más creativo. Los niños pueden levantar la mano o indicar su elección, fomentando un ambiente lúdico y participativo. El superpoder elegido se celebra como una idea destacada, y todos son felicitados por su originalidad y entusiasmo.</p>	
<p>Actividad 1 (20 min)</p>	<p>El árbol de la inclusión: Diseñar un árbol en grupo donde los niños puedan mostrar lo que significa la inclusión en el deporte, colaborando para fomentar la integración.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se debe colocar el papel kraft en una pared o en el suelo y dividir el área en secciones para cada niño. - Invitar a los niños a que dibujen o escriban frases sobre cómo se sienten cuando todos son parte del deporte (por ejemplo, "Me siento respaldado", "Todos contamos"). - Después, pueden adornar el mural en conjunto, usando pegatinas o recortes de revistas. Al final, reflexiona con ellos sobre el resultado y destaca lo importante que es que todos se sientan bienvenidos en el deporte, sin importar sus diferencias. 	<p>Responsable: Carlos</p> <p>Materiales: 1. Pliego de papel Kraft 2. Marcadores, pinturas, y pegamento 3. Parlante (musica de fondo) 4. Recortes para decorar</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. <ul style="list-style-type: none">- Preparación y explicación de instrucciones (3minutos) <ol style="list-style-type: none">1.Colocar 3 pliegos de papel kraft,2.Dividir a los niños en tres grupos e incentivarlos a que escojan un nombre para el equipo. <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) Cada equipo muestra su parte del árbol, comentando las razones detrás de la elección de sus palabras, imágenes o dibujos. Se les anima a cada grupo a compartir lo que la inclusión representa para ellos y cómo pueden aplicar estos valores en su vida diaria y en el ámbito deportivo.- Cierre (2 minutos) Agradecer a todos por unirse y hacer un pequeño resumen sobre la relevancia de cada sección del	
--	--	--

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

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

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

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

Tabla #2 – Cronograma de actividades del segundo taller

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

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

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

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

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

	espacios donde cada participante pueda sentirse seguro, valorado y capaz de superar sus propios límites, tanto físicos como emocionales.	
--	--	--

Evaluación de Resultados

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

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

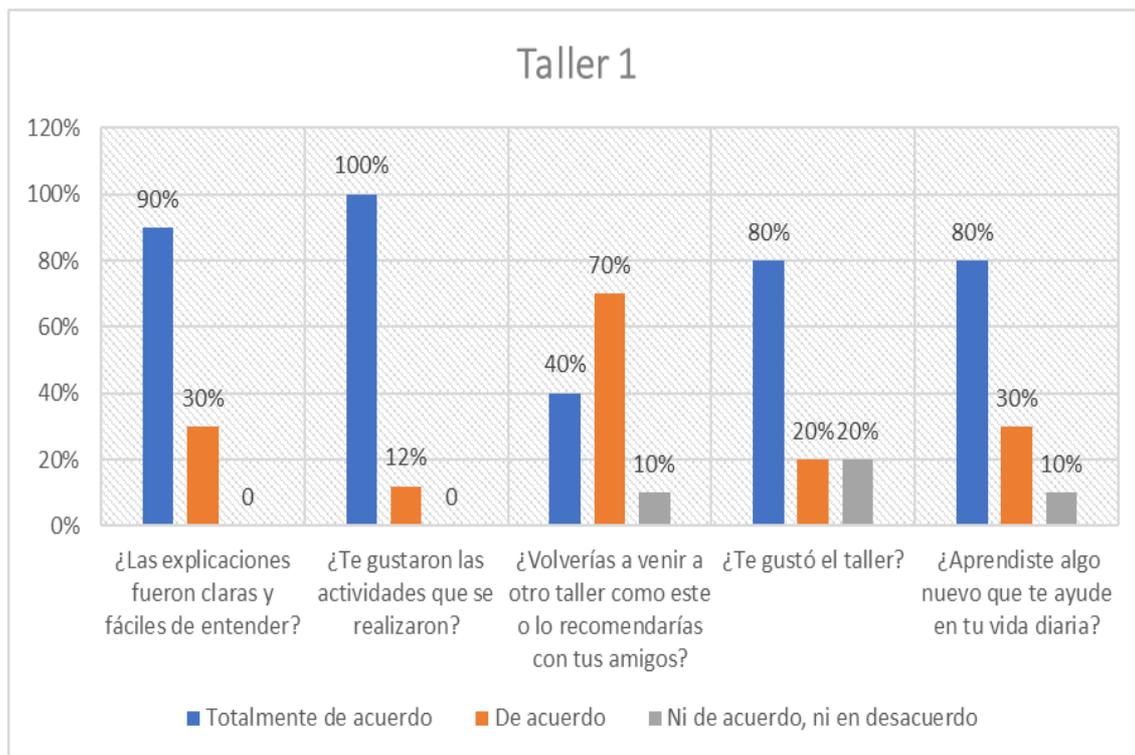
“Totalmente en desacuerdo” - “:(“). Este enfoque nos permitió obtener una evaluación cuantificable de cómo se sintieron los niños con las dinámicas implementadas.

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

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

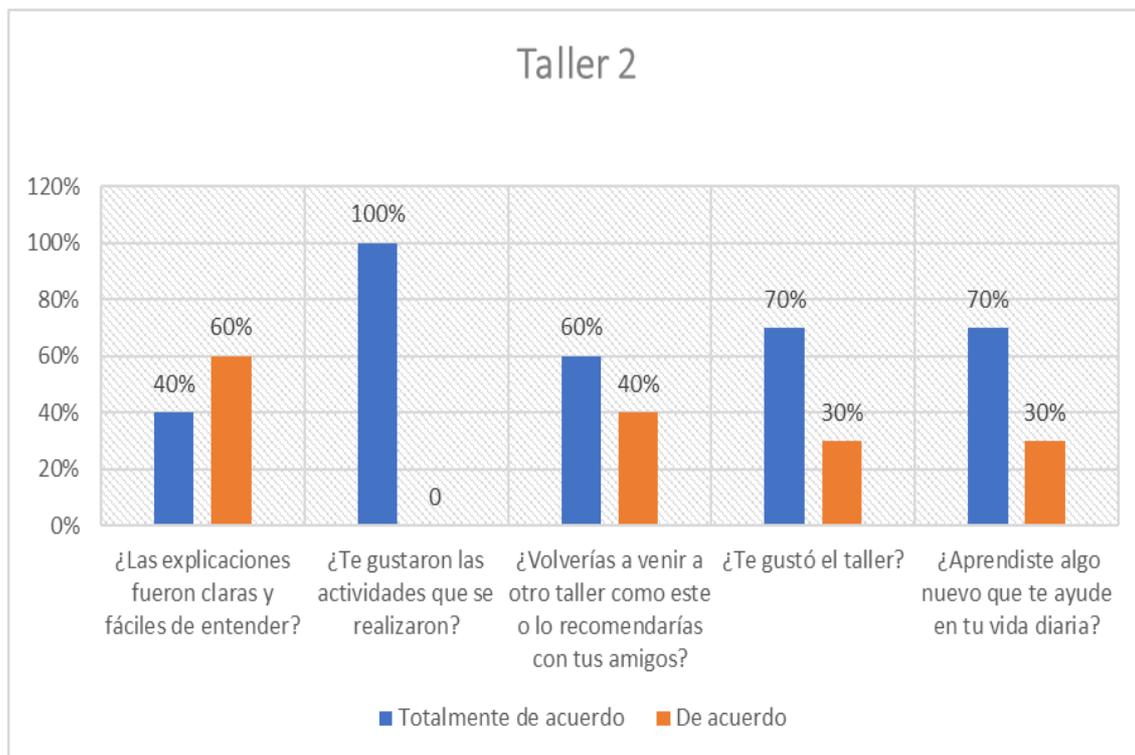
En cuanto a los resultados obtenidos de las encuestas realizadas en el primer y segundo taller a un total de 22 niños, donde se trabajó con el tema de la inclusión, los valores dentro del contexto deportivo y las emociones y autoestima en el deporte, se pudo observar una evaluación positiva sobre el impacto de los talleres.

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



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

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

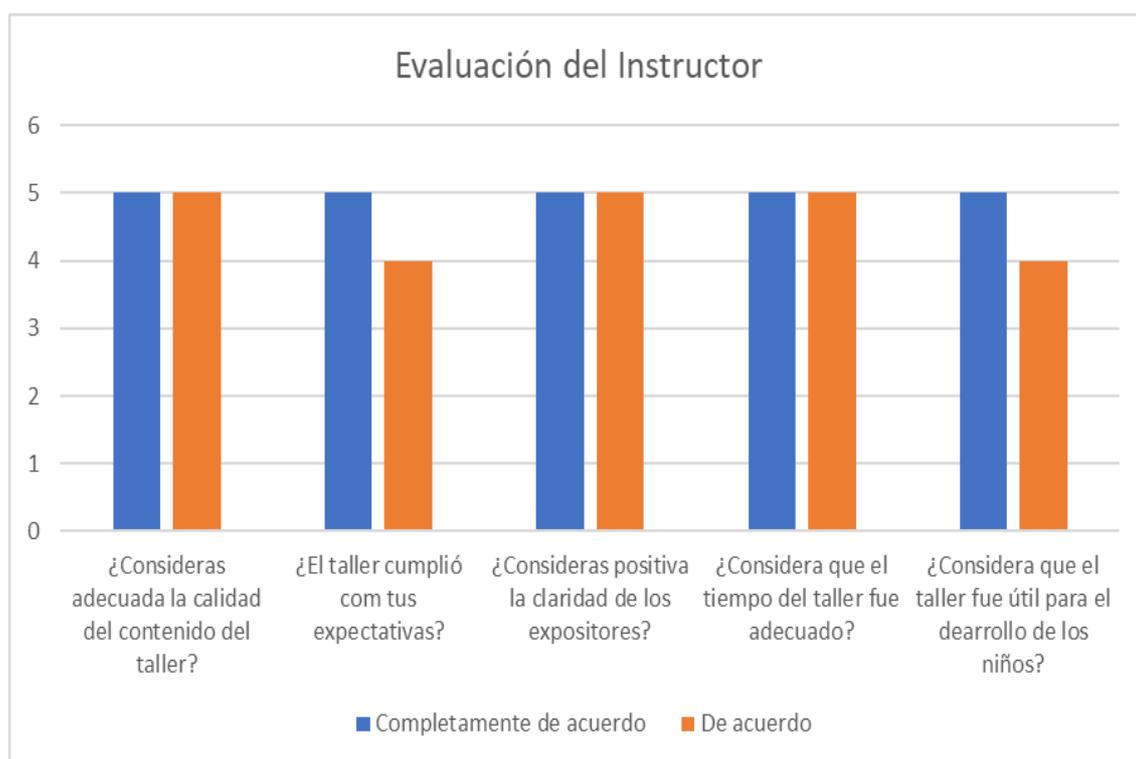


En el segundo taller, donde se habló sobre las emociones y autoestima en el deporte, también se evidenció diferentes niveles de satisfacción de los participantes, predominando resultados positivos como en el taller previo. Un 60% de los niños mencionó estar totalmente de acuerdo con las explicaciones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

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

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

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



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

Una de las principales limitaciones al momento de ejecutar los talleres, fue la falta de asistencia del grupo de adolescentes de 13 a 17 años, lo que impidió trabajar con esta población y cumplir con la planificación prevista con las actividades para los dos grupos de edades. El grupo de adolescentes era importante para poder tener una evaluación de las diferencias en la percepción sobre los temas tratados que pueden surgir en dos etapas diferentes del desarrollo. Por otro lado, debido a los frecuentes cortes de energía a nivel nacional, la cantidad de niños que asistieron a los talleres fue considerablemente menor a la esperada, muchos niños y familias probablemente tuvieron que priorizar otras tareas, como el trabajo o el cumplimiento de las obligaciones académicas de los niños debido a la interrupción del servicio básico. La reducción en el número de participantes, tuvo un impacto en el desarrollo del taller, teniendo en cuenta que se buscaba un ambiente grupal más amplio, para poder ejemplificar la diversidad que existe entre los diferentes grupos.

En conclusión, la relevancia de estos hallazgos, recae en que evidencian el éxito del taller en cuanto cumplir sus objetivos de promover la integración, el trabajo en equipo y el aprendizaje de habilidades sociales. Los resultados, pese a sus limitaciones, sugieren que, además de

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

CONCLUSIONES

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

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

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

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

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

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

Una de las principales dificultades fue la falta de investigaciones locales sobre el impacto de la autoestima. Es fundamental 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.

REFLEXION PERSONAL

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

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

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

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

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

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfaro, A. C. (2018). Violencia en niños, niñas y adolescentes. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 34(4), 137-148. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=89146>
- Aliaga-Sáez, F. (2020). Aproximación teórica a la integración de los inmigrantes en tres niveles: comprensión, adaptación e inclusión. *Revista Política, Globalidad y Ciudadanía*, 6(11), 224-245. <https://www.redalyc.org/journal/6558/655869548010/655869548010.pdf>
- Alonso-García, I. (2018). *Propuesta de intervención para la prevención del acoso escolar en educación primaria* (Master's thesis). <https://reunir.unir.net/handle/123456789/6602>
- Álvarez García, D. (2020). Claves para comprender y prevenir el acoso escolar. *La psicología en el día a día del aula*. https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/61607/Cap4_Claves%20para%20comprender%20y%20prevenir%20el%20acoso%20escolar.pdf?sequence=1
- 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://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/<https://gobiernoabierto.quito.gob.ec>
- Baena, A. C. M., & Boscá, J. F. (2018). Acoso escolar y Educación Física: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 412-419. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736348>

- Bascón-Seda, A., & Ramírez-Macías, G. (2020). Victims of bullying: contributions to identify cases of bullying in Physical Education in High School Education. *Cultura, ciencia y deporte*, 15(43), 109-119. <https://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/view/1404>
- Best, O., & Ban, S. (2021). Adolescence: physical changes and neurological development. *British Journal of Nursing*, 30(5), 272-275.
<https://www.magonlinelibrary.com/doi/full/10.12968/bjon.2021.30.5.272>
- Bonilla, J. A. M., Benítez, M. C., & Galak, E. L. (2020). Apoyo motivacional docente y necesidades psicológicas básicas en la Educación Física: una revisión sistemática. *Ciencia Digital*, 4(1.1.), 5-20.
<https://www.cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/CienciaDigital/article/view/1160>
- Brito, S., Basualto Porra, L., & Reyes Ochoa, L. (2019). Inclusión social/educativa, en clave de educación superior. *Revista latinoamericana de educación inclusiva*, 13(2), 157-172.
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-73782019000200157&script=sci_arttext
- Caicedo Bohórquez, L. X., Díaz Quintero, A., & Rodríguez Márquez, Á. D. (2020). Consecuencias que genera el bullying a nivel integral en los estudiantes en edad escolar según estudios en Latinoamérica entre 2010-2020. <https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/2775>
- Cano-Echeverri, M. M., & Vargas-González, J. E. (2018). Actores del acoso escolar. *Revista Médica de Risaralda*, 24(1), 61-63. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0122-06672018000100011&script=sci_arttext

Carhuas Flores, G. L., Cáceres Zevallos, V. M., & Salvatierra Melgar, Á. (2023). Causas, efectos y prevención del bullying escolar en niños y adolescentes.

<https://repositorio.cidecuador.org/handle/123456789/2724>

Castañeda-Vázquez, C., Moreno-Arrebola, R., González-Valero, G., Viciano-Garófano, V., & Zurita-Ortega, F. (2020). POSIBLES RELACIONES ENTRE EL BULLYING Y LA ACTIVIDAD FÍSICA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA. *Journal of Sport & Health Research*, 12(1). [https://www.researchgate.net/profile/Carolina-Castaneda-](https://www.researchgate.net/profile/Carolina-Castaneda-Vazquez/publication/338655724)

[Vazquez/publication/338655724](https://www.researchgate.net/profile/Carolina-Castaneda-Vazquez/publication/338655724)

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (s.f.). *Gobiernos Autónomos Descentralizados de Ecuador*. Observatorio de Planificación para el Desarrollo en América Latina y el Caribe. Recuperado de

<https://observatorioplanificacion.cepal.org/es/instituciones/gobiernos-autonomos-descentralizados-de-ecuador>

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

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

Fernández Pérez, F., Fernández Domínguez, L. C., & Valle Lorenzo, F. (2018). El deporte como medio de inclusión en condiciones de vulnerabilidad. *Podium. Revista de Ciencia y*

Tecnología en la Cultura Física, 13(2), 109-119. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522018000200109&script=sci_arttext

Figuroa-Céspedes, I., & Yáñez-Urbina, C. (2020). Voces y culturas estudiantiles en la escuela: una reflexión teórico-metodológica desde procesos de autoexploración de barreras a la inclusión

educativa. *Revista latinoamericana de educación inclusiva*, 14(1), 109-126.

https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-73782020000100109&script=sci_arttext&tlng=en

GAD de Cumbayá. (2024a). *Escuelas deportivas 2024*. Recuperado de

<https://www.gadcumbaya.gob.ec>

GAD de Cumbayá. (2024b). *Academia de Artes Marciales de Cumbayá*. Recuperado de

<https://www.gadcumbaya.gob.ec>

Garcés, T. E., Ortega, F. Z., Cuberos, R. C., Sánchez, M. C., Martínez, A. M., & Cortés, A. J. P.

(2018). Actividad física y autoconcepto: dos factores de estudio en adolescentes de zona rural. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(2), 203-210.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6543402>

García Sanjuán, N., Sierra Moral, L., & Ballesteros García, C. (2022). *Mirada Inclusiva. Estudio intergeneracional sobre la inclusión social de las mujeres musulmanas residentes en España en situación o riesgo de exclusión social*.

<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/66990>

Healey, J. F., & Stepnick, A. (2019). *Diversity and society: Race, ethnicity, and gender*. Sage Publications.

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=aQ97DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT17&dq=Definición+de+inclusión:+Perspectivas+de+género,+etnicidad,+habilidades+y+socioeconómica+diversidad.&ots=VYm6QqVZ-E&sig=ywVxSoUatxc2jrlwoDqwQyYon4g#v=onepage&q&f=false>

Herrera-López, M., Romera, E. M., & Ortega-Ruiz, R. (2018). Bullying y Cyberbullying en Latinoamérica. Un estudio bibliométrico. *Revista mexicana de investigación educativa*, 23(76), 125-155. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-66662018000100125&script=sci_arttext

Kim, S., & Craig, W. (2020). Bullying in youth sports environments. In *The power of groups in youth sport* (pp. 257-275). Academic Press.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128163368000159>

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/>

Luis Sosa, J. (2023). Análisis teórico de los modelos de incorporación de los inmigrantes a las sociedades de acogida: entre la asimilación, la aculturación, el multiculturalismo o la integración. *Instituto de Ciencias Sociales y Administración*.
<https://cathi.uacj.mx/handle/20.500.11961/26948>

Malpartida Antón, G. P., Torres Ruiz, M., Urbina Languasco, J., & Flores Rosas, C. (2018). *Prevención y atención frente al acoso entre estudiantes*.
<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/5892>

Martínez, A. S. (2020). Efectividad de los programas de prevención de acoso escolar en las escuelas. *NPunto*, 3(27), 58-78. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8231205>

Ministerio de Educación del Ecuador. (2024). Acoso escolar. <https://educacion.gob.ec/acoso-escolar/>

- Ministerio del Deporte y ACNUR. (2024). Ecuador se compromete a promover la inclusión y protección de personas en movilidad humana a través del deporte. Recuperado de <https://www.deporte.gob.ec>
- Morrissey, T., & Neumann, M. (2021). The importance of inclusion and access in youth sports. *Parks & Recreation Magazine*. <https://www.nrpa.org/parks-recreation-magazine/2021/july/the-importance-of-inclusion-and-access-in-youth-sports/>
- Muhsen, T. A., & Mohsin, M. A. (2020). Bullying and its consequences in youth sport. *Int J Psychosoc Rehabil*, 24(5), 6221-6230. https://www.researchgate.net/profile/Tamadher-Muhsen/publication/341876680_Bullying_and_Its_Consequences_in_Youth_Sport/links/5ee88a292851ce9e7f77eeb/Bullying-and-Its-Consequences-in-Youth-Sport.pdf
- Núñez, P. D. P., & Portela-Pino, I. (2024). Deporte como vehículo de desarrollo e inclusión social desde la perspectiva de los gestores. *Revista de Investigación en Educación*, 22(1), 6-24. <https://revistas.uvigo.es/index.php/reined/article/view/5177>
- Ocete Calvo, C., Pérez-Calzado, E., Berástegui, A., & Franco Álvarez, E. (2024). The role of motivation in shaping social inclusion of people with intellectual disabilities in physical-sports activity contexts. *European journal of sport science*, 24(8), 1152–1161. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12165>
- Olhaberry, M., & Sieverson, C. (2022). Desarrollo socio-emocional temprano y regulación emocional. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 33(4), 358-366. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864022000748>

Olvera García, J. (2018). La inclusión social desde los derechos humanos. *Cofactor*, 7(14), 34-52.

<https://biblat.unam.mx/es/revista/cofactor/articulo/la-inclusion-social-desde-los-derechos-humanos>

Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., Van Tartwijk, J., & De Martelaer, K. (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*, 26(4), 797-813.

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1356336X19882054>

Ortiz-Marcos, J. M., Lendínez-Turón, A., Solano-Sánchez, M. Á., & Tomé-Fernández, M. (2022). Bullying in adolescents practising sport: a structural model approach. *International journal of environmental research and public health*, 19(20), 13438. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/20/13438>

Palacio, J. R. S., & Sánchez, A. M. P. (2021). La relación causa-efecto entre exclusión/inclusión social y financiera. Una aproximación teórica. *REVESCO: revista de estudios cooperativos*, (138), 54-75. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7873079>

Palacios, X. (2019). Adolescencia:¿ una etapa problemática del desarrollo humano?. *Revista Ciencias de la Salud*, 17(1), 5-8.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864022000748>

Paredes Hernández, S. J. J. (2021). Los programas de prevención del acoso escolar: Una revisión sistemática. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/69501>

Pedersen, M. R. L., Hansen, A. F., & Elmoose-Østerlund, K. (2021). Motives and barriers related to physical activity and sport across social backgrounds: implications for health promotion.

International journal of environmental research and public health, 18(11), 5810.

<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/11/5810>

Pérez Escoda, N., & Filella Guiu, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & saber*, 10(24), 23-44.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864022000748>

Qvortrup, A., & Qvortrup, L. (2018). Inclusion: Dimensions of inclusion in education. *International journal of inclusive education*, 22(7), 803-817.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13603116.2017.1412506>

Ramírez Gallego, J. E. (2020). La violencia escolar (Bullying): Un análisis reflexivo sobre su realidad y su composición en un contexto colombiano.

<https://repositorio.ucp.edu.co/server/api/core/bitstreams/3550fcdd-32d7-4a4e-b2b4-c43722a8dd9d/content>

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

Ríos, X., & Ventura, C. (2022). Bullying in Youth Sport: Knowledge and Prevention Strategies of Coaches. *Apunts: Educació Física i Esports*, (148). <https://revista-apunts.com/bullying-en-el-deporte-formativo-conocimiento-y-estrategias-de-prevencion-de-los-entrenadores-y-las-entrenadoras/>

Rongen, F., McKenna, J., Copley, S., & Till, K. (2018). Are youth sport talent identification and development systems necessary and healthy?. *Sports medicine-open*, 4, 1-4.

<https://link.springer.com/article/10.1186/s40798-018-0135-2>

- Salcedo, J. B. T., Pincay, Y. D. P. L., Medina, D. C. B., & Jurado, M. A. A. (2023). Consecuencias del Bullying en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes. *RECIAMUC*, 7(1), 22-31.
<https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/979>
- Sánchez, P. M. (2019). El aprendizaje significativo y su rol en el desarrollo social y cognitivo de los adolescentes. *ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 4(2), 1-12.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8272678>
- Sandoval, J. R. G., Ballesteros, L. A. A., & Esquivel, F. A. (2020). Perspectivas del desarrollo social y rural en México. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 26(3), 45-55.
<https://www.redalyc.org/journal/280/28063519011/28063519011.pdf>
- Spaaij, R., Knoppers, A., & Jeanes, R. (2020). “We want more diversity but...”: Resisting diversity in recreational sports clubs. *Sport management review*, 23(3), 363-373.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1441352318305813>
- Suero, S. F., Almagro, B. J., & Buñuel, P. S. L. (2019). Necesidades psicológicas, motivación e inteligencia emocional en Educación Física. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 22(2). <https://revistas.um.es/reifop/article/view/345241>
- UNESCO. (2024). Proyectos de integración social a través del deporte: Guía paso a paso.
Recuperado de <https://unesdoc.unesco.org>
- Urra, J. (2018). *La huella del silencio: Estrategias de prevención y afrontamiento del acoso escolar*. Ediciones Morata.
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=yJojEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=prevenci%C3%B3n+de+acoso+escolar&ots=muxI8zYDZ->

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=oHQOEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Physical,+social+and+economic+issues+in+young+sports+barriers+to+inclusion.&ots=GBpq2ekwFs&sig=wI0zVAz3tlwz6lY1z7kRnX53OjA#v=onepage&q=Physical%2C%20social%20and%20economic%20issues%20in%20young%20sports%20barriers%20to%20inclusion.&f=false>

Vveinhardt, J., & Fominiene, V. B. (2022). Prevalence of bullying and harassment in youth sport: The case of different types of sport and participant role. *Journal of human sport and exercise.*, 17(2), 272-292. <https://vb.lsu.lt/object/elaba:70617675/>

Vveinhardt, J., Fominiene, V. B., & Andriukaitiene, R. (2019). Encounter with bullying in sport and its consequences for youth: Amateur athletes' approach. *International journal of environmental research and public health*, 16(23), 4685. <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/23/4685>

Walton, C. C., Rice, S., Hutter, R. V., Currie, A., Reardon, C. L., & Purcell, R. (2021). Mental health in youth athletes: A clinical review. *Advances in Psychiatry and Behavioral Health*, 1(1), 119-133. [https://www.advancesinpsychiatryandbehavioralhealth.com/article/S2667-3827\(21\)00011-9/fulltext](https://www.advancesinpsychiatryandbehavioralhealth.com/article/S2667-3827(21)00011-9/fulltext)

Woods, R., & Butler, B. N. (2020). *Social issues in sport*. Human Kinetics Publishers.

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=oHQOEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Physical,+social+and+economic+issues+in+young+sports+barriers+to+inclusion.&ots=GBpq2ekwFs&sig=wI0zVAz3tlwz6lY1z7kRnX53OjA#v=onepage&q=Physical%2C%20social%20and%20economic%20issues%20in%20young%20sports%20barriers%20to%20inclusion.&f=false>

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

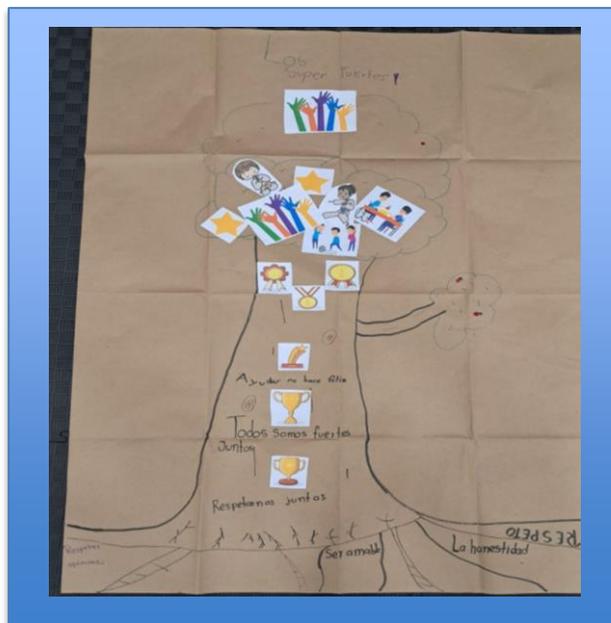
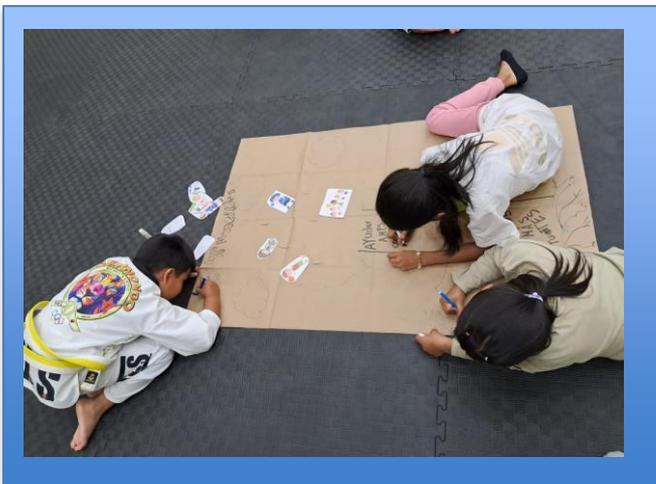
4 = De acuerdo

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

