

ACOMPANAMIENTO A PADRES CON HIJOS DEPORTISTAS

Elaborado por:

Carolina Rendón Arcila

Asesora: Nadia S. Moratto Vásquez

Grupo de Investigación Psicología Salud y Sociedad

Universidad CES

Medellín

Resumen

El deporte es la realización de actividades físicas que van a depender del cumplimiento de reglas y normas dentro de un espacio determinado con el fin de competir y disfrutar de la actividad, además interfieren diferentes áreas del sujeto como la física, la cognitiva y la social. Así mismo esta práctica en edades tempranas va a servir como herramienta para su formación, ya que es en este espacio donde aprenden la importancia de la disciplina, el esfuerzo y el trabajo en equipo. Para el logro de lo anterior la influencia de los padres durante las actividades deportivas es decisiva tanto para la motivación, el sostenimiento del hábito y el logro de metas. Basado en esto, este trabajo de grado se diseña con el fin de fortalecer el vínculo de apoyo en padres cuyos hijos con edades comprendidas entre 6 y 12 años, participan en competencias deportivas y requieren de un adecuado desempeño. Para lograr lo anterior se construyen una serie de talleres alrededor de núcleos temáticos tales como motivación, disciplina, vínculo padre-hijo y comunicación asertiva, pilares descritos por la literatura para un rendimiento óptimo y un proceso adaptativo duradero en el deporte.

Palabras clave: deporte, acompañamiento a niños deportistas, iniciación deportiva, infancia y aprendizaje.

Planteamiento del problema

El deporte es una gran variedad de actividades físicas donde se ven interrelacionadas diferentes habilidades personales como las físicas, mentales y sociales del individuo. Estas actividades se realizan en diferentes espacios abiertos o cerrados dependiendo de cada deporte y sus necesidades, por lo general deben pertenecer a una institución. Es importante mencionar que deporte y actividad física son dos términos que parecen tener el mismo significado, pero son dos cosas diferentes; el deporte hace referencia al ámbito competitivo y la actividad física es el resultado de esta práctica (Ibarra, 2015).

Según El Diccionario De La Real Academia Española: “el deporte es la actividad física que se realiza con el fin de llevar a cabo juegos y competencias, la práctica de este va a estar dirigido por normas y reglas fundamentales para su ejecución”.

La práctica deportiva en edades tempranas ha incrementado con el tiempo, en la actualidad su demanda ha sido mayor y la participación de los jóvenes ha alcanzado grandes logros como la socialización y agrupamientos masivos de integrantes participativos de deportes en conjunto o individuales. Se ha observado que el deporte ha servido de instrumento formativo en los procesos de desarrollo de los jóvenes y que de acuerdo a como se lleve a cabo este proceso les brinda herramientas que a largo plazo fortalece el proceso de aquellos que a futuro desean encaminar sus vidas por el ámbito deportivo. (Valencia, 2019).

En general es importante resaltar que el ejercicio físico es importante en todas las edades evolutivas de las personas pues va a traer grandes beneficios a nivel psicológico y

físico y también a nivel social ya que lo lleva a interactuar, socializar y potenciar habilidades.

Hoy en día se ha encontrado que especialmente en edades jóvenes, los padres se han ido involucrando en los gustos deportivos de sus hijos, ayudándoles tanto en la exploración del deporte en particular como en su disciplina y motivación, aunque no siempre es así en todas las familias con niños deportistas, se ha encontrado que hay cantidad de padres que no conocen a profundidad el deporte que su hijo/a realiza, tampoco las habilidades que se requieren para dicho deporte y si sus hijos son aptos para ello (Guillén, 2010).

Conviene destacar que la comunicación por parte de los padres a sus hijos es fundamental a la hora de que sus hijos disfruten de los procesos, ya que son esas figuras que le ayudan a sus hijos a elegir diferentes actividades que pueden ser deportivas o artísticas, entonces la motivación que los padres van a inculcar a sus hijos en la mayoría de las ocasiones se van a ver reflejados en como asumen sus retos, como se fortalece también la autoestima y confianza para su desempeño y por ende el grado de competitividad al momento de jugar (Raimundi, Leibovich, & Schmidt, 2017)

Se han realizado investigaciones en las cuales se han encontrado antecedentes donde los padres son los que delimitan el camino a recorrer de sus hijos, es decir, hacia donde “deben” ir y que camino “deben” tomar, es por esto que la familia es el principal modelo a seguir (Ponce, 2017).

En efecto, las relaciones parentales han sido un foco de atención a la hora de analizar todos los aspectos influyentes que puede tener un niño durante su desarrollo, para poder dar cuenta de forma más acertada sobre su proceso y desempeño en el deporte, pues

el apoyo emocional que le ofrecen a sus hijos están relacionados con la calidad y con la motivación que estos tengan a la hora de sus entrenamientos. Es necesario ofrecer a los padres herramientas o guías donde encuentren la posibilidad de mejorar el acompañamiento y el vínculo con sus hijos (Ponce, 2017).

Por supuesto, es importante mencionar que la familia es el principal círculo social del ser humano, ellos van a ser de gran influencia en los procesos educativos de sus hijos y en principalmente van a ser los testigos de esas elecciones que hagan, son esos “otros significativos” que de acuerdo a su trabajo en equipo y de las motivaciones personales que tengan los padres, es decir, si van dirigidos al disfrute y aprendizaje real de la práctica deportiva o a la competencia y solo al reconocimiento de un resultado alto de sus hijos, entonces van a surgir diferentes conductas como respuesta a esas “frustraciones” de los padres o a esas motivaciones, ya que en muchas ocasiones no se han sabido llevar de una forma que arroje resultados óptimos en sus hijos (Guillén, 2010).

Conviene señalar que, el papel que los padres toman a la hora de acompañar a sus hijos en su desarrollo deportivo es fundamental, ya que en muchas ocasiones si se cumple, pero las preguntas son ¿Cómo influye el acompañamiento parental en el desempeño de sus hijos?, ¿Cómo podemos ayudar a los padres a que hagan su acompañamiento de forma más objetiva y positiva para sus hijos?, ¿Cómo valoran los padres las prácticas deportivas de sus hijos? Pues de acuerdo a esto se puede realizar una intervención más clara y puntual sobre las necesidades que algunos padres puedan tener sobre cómo hacer un mejor trabajo con sus hijos, pues en gran cantidad de niños se está generando estrés, ansiedad o el síndrome del “niño quemado” en el deporte. Sin duda existen variedad de factores que influyen en el desempeño deportivo de los niños como lo pueden ser una sobre carga de entrenamiento,

exceso de tiempo dedicado al deporte con rutinas repetitivas y con falta de creatividad, los entrenadores también hacen parte fundamental del proceso del deportista y la relación que allí se dé también va a generar o no frustración o algún tipo de sensación negativa con sus alumnos pues la presión que los entrenadores ejercen en ellos en muchas ocasiones causan el efecto contrario al que se está buscando en el momento (Guillén F.).

Es por esto que, los “otros significativos” en este caso los padres contribuyen de manera importante al momento de transmitir a sus hijos actitudes hacia algo o alguien, a la mejora constante y a las apreciaciones que le van a dar a sus elecciones de corto, mediano y largo plazo, es por esto que tienden a subestimar y sobre valorar los logros deportivos de sus hijos (Amenabar, Sistiaga, & García, 2008). Sin darse cuenta que, más que el estar presentes en el proceso y la formación de sus hijos y el estar presionándolos para obtener los resultados que en muchas ocasiones solo los quieren los papás, no está haciendo el acompañamiento adecuado y están frustrando el proceso formativo en el deporte.

Por todo lo anterior se considera que la intervención con los padres debe ser oportuna ya que el trabajo que se realiza en casa es igual o más importante que el que se realiza en el campo de entrenamiento, pues se debe realizar un seguimiento integral con el hijo deportista, pues el aspecto psicológico, emocional y social del deportista son esenciales para su formación física. Es pertinente entonces considerar las diferentes esferas de vida del individuo, es decir, su familia, bienestar, relaciones sociales y situaciones de alto riesgo que se puedan presentar en su entorno familiar (Palacios, 2019).

Es por esto que se va a realizar un proyecto de desarrollo dirigido a padres con el fin de ofrecer herramientas que permitan una relación de apoyo y motivación para los hijos al momento de sus competencias deportivas, así mismo brindar un espacio de capacitación

relacionada con diferentes factores conducentes al apoyo, motivación, participación deportiva y disciplina, todo ello redunda en la disminución de la presión psicológica que los padres en muchas ocasiones ejercen sobre sus hijos y puedan enfocarse en el disfrute y aprendizaje. (Valencia, 2019).

Justificación

La actividad física en jóvenes y escolares se ha ido fortaleciendo cada vez más con el tiempo, hoy en día se ven padres que se preocupan más por la salud mental y la calidad de vida de sus hijos, también por sus relaciones sociales y el ambiente que los rodea, con el fin de guiarlos hacia un camino donde tengan opciones más saludables.

Es importante resaltar que la actividad física tiene efectos psicológicos positivos en el individuo ya que al realizarse se liberan cantidad de endorfinas y esto va ayudar a reducir en gran medida el estrés, la ansiedad y la depresión que de pronto puede ocasionar el día a día, tanto en los colegios y escuelas como en la vida cotidiana (Varela, Tenorio, Henao, Salcedo, & Urrego, 2016).

La compañía de los padres en este proceso de exploración deportiva va a ser fundamental pues son los responsables de causar en sus hijos el interés inicial, motivación y constancia, pues son cambiantes en el tiempo y que haya un cuidador responsable en el proceso va a fomentar la disciplina que se requiere para cualquier entrenamiento deportivo y que como resultado el practicante se va a ver beneficiado en su desarrollo físico, humano y en su competencia deportiva (Fradejas & Espada, 2017).

Dado que la actividad física tiene tantos beneficios tanto física como psicológicamente, es conveniente realizar énfasis en el acompañamiento de los padres con hijos deportistas pues son parte fundamental del proceso, es muy importante intervenir con los jóvenes durante los entrenamientos, pero también lo es con los padres o cuidadores para que se pueda facilitar el desarrollo formativo que se quiere obtener como resultado.

Se han encontrado investigaciones que resaltan la importancia de los hábitos de actividad física aprendidos en los primeros años de vida, es decir, la primera infancia, que son perdurables en el tiempo y pueden ayudar a prevenir enfermedades a futuro. Es por esto que se requiere de programas formativos para padres o cuidadores que estén interesados en realizar un acompañamiento adecuado con sus hijos, pues el vínculo que se forma entre padre e hijo a través de prácticas de crianza van a fomentar patrones tanto adaptativos como de comportamiento en sus hijos (Varela, Tenorio, Henao, Salcedo, & Urrego, 2016).

Por todo lo anterior el interés principal de este proyecto de desarrollo es básicamente poner el interés en la realización de un acompañamiento específico para padres que en algún momento han tenido inconvenientes con el proceso deportivo de sus hijos, facilitando la relación familiar, la motivación de los niños en su participación deportiva y principalmente el acceso a estrategias de solución para su vida cotidiana mientras se va fortaleciendo un desarrollo humano positivo.

Objetivos

Objetivo General

Fortalecer el vínculo de apoyo en padres cuyos hijos participan en competencias deportivas y requieren de un adecuado desempeño.

Objetivos Específicos

- Diseñar herramientas de apoyo y motivación para padres cuyos hijos compiten en escenarios deportivos.
- Brindar un espacio de capacitación relacionada con diferentes factores conducentes al apoyo, motivación, participación deportiva y disciplina de los niños deportistas.
- Disminuir la presión psicológica que los padres de niños deportistas ejercen sobre ellos y por el contrario puedan enfocarse en el disfrute y el aprendizaje.
- Acompañar a los padres e hijos que durante el proceso de capacitación presenten dificultades en relación con la metodología del proyecto.
- Realizar el cierre pertinente dando cuenta de los logros obtenidos y del cumplimiento de las fases del proyecto.

Marco Teórico

El deporte

El deporte tiene como significado etimológico en el vocablo latín “de-portare: dejarse llevar”, refiriéndose al escape de la cotidianidad o las costumbres habituales que una persona tiene, con el propósito de crear un espacio donde se pueda distraer y divertirse, también alude a la actividad física y competencias que son generalmente estructuradas por medio de instituciones y academias formando deportistas por medio de reglas y normas que se deben cumplir (Hernández & Recoder, 2015)

La actividad física son los movimientos que el ser humano realiza con su cuerpo y hace funcionar sus músculos, es decir donde se pone en juego la motricidad humana, requiere de energía para funcionar correctamente, es el complemento directo del deporte ya que sin esta es difícil obtener los resultados ideales de un sujeto en competencia. Existen varios tipos de actividad física: recreativa, de rehabilitación, deportiva o de competencia, laboral y educativa, todas orientadas al logro, al cumplimiento de reglas establecidas, diversión y recreación (Hernández & Recoder, 2015).

Del mismo modo la competencia también hace parte de esta jerarquía en el deporte, es la habilidad de interactuar individual y grupalmente dependiendo de la naturaleza del deporte que se practique. Los sujetos se pueden diferenciar por dos categorías en la competencia como los que nacen con esa característica que los identifica o los que compiten por obtener algún logro, es decir que a la hora del juego dan lo mejor de sí pero a estos deportistas les costara un poco más desarrollar esta habilidad (Garzarelli, 2018).

Sin lugar a dudas las instituciones deportivas son fundamentales para el desarrollo adecuado de los practicantes, es un lugar especializado y organizado donde se estructura la conducta de los jóvenes, como también lo son la familia, los amigos, las escuelas, es decir, los diferentes grupos de socialización donde un individuo interactúa constantemente y que va a influenciar de forma directa en el rendimiento del deportista (Lapuente, 2020).

Esto quiere decir que, para que un deportista pueda alcanzar sus metas y objetivos es necesario que esté adecuado o regido por factores externos que durante el desarrollo le aporten las estrategias necesarias donde puedan aprender a cómo realizar una práctica adecuada, herramientas que le ayuden a potencializar sus características innatas, fortalecer la autoconfianza, la motivación y la disciplina que cada deporte requiere.

Por otro lado cabe resaltar varios temas importantes que han servido de investigación en psicología sobre el autoconcepto ligado a las prácticas deportivas, concretamente se habla del bienestar psicológico del practicante, un estilo de vida saludable y el promover la actividad física como herramienta para la prevención del consumo de sustancias en jóvenes, violencia escolar e intrafamiliar y mejorar la socialización en la misma; estudios que como resultado a estas investigaciones se han encontrado que ese autoconcepto va de la mano con la dimensión física de las personas y que se relacionan positivamente esto quiere decir que se podría considerar también como un factor protector en los jóvenes (Murgu, García, & García , 2016).

Continuando con lo anterior es importante considerar que no solo el autoconcepto puede ser un factor positivo para el practicante sino que el desempeño en el deporte va a depender en gran medida de las habilidades motrices que en su momento se encuentren aptas para ejecutar un acto deseado, son los movimientos que se necesitan para realizar actividad física que dependen de aspectos locomotores, manipulativos o de control de objetos, son habilidades que van directamente relacionadas con la actividad física (Murgu, García, & García , 2016).

Dado que es necesario que los deportistas deben cumplir ciertos niveles durante su proceso formativo, es de suma importancia tener en cuenta las necesidades que cada uno pueda requerir durante sus actividades físicas, se debe tener en cuenta que cada individuo es diferente, posee habilidades diferentes y por ende responde de una forma distinta ante las demandas externas y ante las situaciones que se le presenten, es por esto que en este caso con los jóvenes deportistas es preciso resaltar que al igual que con los adultos, el ejercicio físico es un factor fundamental para mantener el cuerpo y la mente en equilibrio.

Por lo tanto, resulta necesario abordar el tema de la educación hacia la salud, es decir, ¿cómo se está guiando a los jóvenes y escolares sobre la importancia de la realización de actividad física? Durante la época de los 90' las escuelas comienzan a manifestar su preocupación por problemas que eventualmente se han ido evidenciando en la sociedad como el sedentarismo, la obesidad, el sobrepeso, problemas que afectan a la salud y que sería necesario empezar a incluir temas que comiencen a desarrollar una mejor conciencia sobre la salud física y mental desde la etapa escolar (Luarte, Garrido, Pacheco, & Daolio, 2016).

De igual forma, es importante tener en cuenta en qué edad evolutiva se encuentra el deportista, como se encuentra su maduración física y de órganos, que necesidades de acuerdo a su edad tiene, pues en función de todas estas características se deberá realizar el plan deportivo adecuado para él, se podrá saber que esperar de su rendimiento, qué habilidades tiene y que recursos utiliza para defenderse en el campo.

Promover en los jóvenes la actividad física cumple objetivos muy importantes como lo son: mantener su salud física y mental estable, mejorar sus habilidades, desarrollar aptitudes, fomentar hábitos saludables, promover sus relaciones sociales, mejorar su funcionamiento cognitivo y así tener un mejor rendimiento escolar, ayuda también a crear una consiente de sí mismo más real y los motiva a comprometerse y adquirir responsabilidades frente a diferentes propósitos con el fin de cumplirlos exitosamente, empatía y cooperar bajo reglamentos y normas (Fernández & Busto, 2009).

La actividad física comienza a tener un significado interno similar entre los jóvenes y niños deportistas, ya que al pertenecer a una academia determinada donde estén realizando actividades deportivas, se genera un rompimiento con las actividades

académicas escolares del día a día, lo que les va a proporcionar mayor motivación, pues dentro del ámbito escolar en muchas ocasiones no tiene tiempo para interactuar con sus compañeros y demás por el hecho de estar enfocados en sus responsabilidades, entonces es allí donde se van a descubrir situaciones de agrado para ellos, van a desarrollar su autonomía, el trabajo en equipo, escuchar al otro y participar con el otro, variedad de valores importantes para el desarrollo humano de los niños y de los jóvenes (Pardo, 2008).

En efecto, la actividad física y el deporte están estrechamente relacionados con la salud física y la salud mental del ser humano, hemos podido analizar que influye en las emociones, en las relaciones intrapersonales e interpersonales, en los valores y el desarrollo humano, en lo cognitivo y en habilidades físico motoras, es decir, se integran todas estas características y trabajan en conjunto para promover una mejor calidad de vida.

El deporte en la infancia

Etimológicamente hablando del latín *Infantia* y según *El Diccionario de la Real Academia Española*; infancia es: “período de la vida humana desde el nacimiento hasta la pubertad”, “conjunto de los niños” en edades tempranas, “primer estado de una cosa después de su nacimiento o fundación. La infancia del mundo, de un reino, de una institución” (RAE, 2020).

Por otro lado el desarrollo infantil es la adhesión de competencias previas que les permite a los niños/as ceder a nuevas experiencias con el hacer y el saber, que les permite integrarse en diferentes con diferentes acontecimientos complejos en la interacción del mundo exterior, es decir que es un proceso de reorganización y de construcción constante

ya que supone de niveles de crecimiento y avance que con el tiempo se van integrando, lo cual es importante interactuar con ellos mediante la cotidianidad (MinEducación, 2009).

Se debe tener en cuenta que como proceso no es un suceso lineal y pueden existir retrocesos o por el contrario grandes avances en la formación, también cabe resaltar que debe existir una base sobre la cual estos procesos puedan surgir y funcionar, es decir que por sí solos no sería posible desarrollarlos y por último que el desarrollo no tiene límite, es decir que no tiene final, el ser humano comienza a desarrollarse y a formarse durante esta etapa de la vida pero así mismo continua el proceso a lo largo de su existencia (MinEducación, 2009).

Los niños y los jóvenes durante estas etapas de desarrollo requieren de desafíos que les ayude en su proceso evolutivo, desafíos que también van a necesitar de un manejo adecuado. La práctica deportiva durante las etapas de desarrollo del ser humano son fundamentales para la salud como se explicó anteriormente, pues va a favorecer al correcto funcionamiento biológico y psicológico, precisan de gran esfuerzo y buena capacidad de rendimiento, pero para llegar a esto es clave que cada practicante realice un trabajo individual, ya que esto lo podrá llevar a un conocimiento profundo de sí mismo en cuanto a las habilidades innatas que se le hacen manejables y también las habilidades que requieren de mayor entrenamiento (Fröhner, 2003).

Conviene enfatizar que, debido a que los deportistas están expuestos a las exigencias en niveles superiores, los conocimientos básicos por parte del entrenador encargado y de los padres con el fin de garantizar el esfuerzo que se realiza, de no ser así los resultados no serían óptimos y tampoco sería posible asegurar la formación deportiva

esperada, así mismo posibles alteraciones en la salud y no se llegaría a una adaptación estable (Fröhner, 2003).

Así mismo se ha venido encontrando que cada es más común la práctica deportiva en etapa de desarrollo infantil o en escolares, las escuelas y los padres comprometen a sus niños a practicar un único deporte, esperando que el niño o el joven respondan de manera positiva ante esto sin tener en cuenta que no todos tienen las mismas habilidades para un único deporte, entonces se propone que inicien una exploración deportiva que sea flexible el entrenamiento y en la participación para así poder lograr alcanzar una satisfacción por parte de los niños/as en el deporte (Cueto, Burgueño, Morales , & Medina, 2017).

Los grupos de niños y jóvenes que pertenecen a los rangos de edad entre los 5 y 17 años cuya actividad física y entrenamiento son realizar actividades de desplazamiento, actividades recreativas, deportes, juegos, ejercicios programados, educación física en sus escuelas, se sugiere que deban cumplir con un tiempo estimado de 60 minutos durante el procedimiento para un control adecuado y un óptimo cuidado de la salud, aquellos que entrenan más de los minutos establecidos van a obtener un beneficio mayor para su salud. También se considera que la práctica diaria de ejercicio deba ser en su mayoría aeróbica e incluir varios días de la semana entrenamientos que demanden fuerza para estimular los músculos y huesos (OMS, 2010).

De acuerdo con lo anterior se ha considerado que los niños/ y jóvenes que no cumplen con estos requisitos son catalogados como “inactivos” sin dejar de lado que los niños durante el día tienen actividades que los obliga a estar medianamente activos como caminar hacia la escuela, jugar con sus amigos, desplazarse de un lugar a otro, utilizar la bicicleta como medio de transporte, sin embargo se ha realizado una evaluación previa a

nivel global que arroja resultados sobre la prevalencia de la actividad física en niños y jóvenes el cual es de un 19.3% (Medina, Jáuregui, Campos, & Barquera, 2018).

Dado que la infancia es la etapa más importante del ser humano pues es el momento donde se adquieren los primeros conocimientos del mundo externo, es esencial para internalización de hábitos de vida saludables, es importante contar con la presencia de los padres o cuidadores ya que serán los principales responsables para la creación de estos hábitos, en la constancia de la realización de estos, como también cumplen un papel motivacional importante, todo va a depender de la relación que se tenga con sus hijos y de la forma en cómo se relacionen también durante la exploración deportiva y la presión psicológica que se dé durante el proceso.

Se ha entendido que uno de los múltiples beneficios de adquirir hábitos saludables desde las edades tempranas es prevenir aquellas condiciones que comprometan la salud a largo plazo, pero también es importante reconocer que para dirigirse a los niños de una forma asertiva es fundamental para que ellos se sientan atraídos por algo, en este caso el deporte, deberá ser adaptado a través del juego y de actividades dinámicas que a su vez puedan también adaptarlas a su cotidianidad (Hernández, y otros, 2018).

Durante la cotidianidad se van construyendo rutinas que pueden variar de persona a persona, según la edad, contexto donde se desarrolla, nivel de educación, ocupaciones y los intereses que cada uno considere importantes. Los niños y jóvenes nombran “el tiempo libre” a esos momentos de sus vidas que después de haber cumplido con sus obligaciones escolares, las necesidades básicas y demás, queda un espacio de ocio donde pueden realizar

actividades placenteras para ellos, lo cual también va a depender del contexto, la familia y acontecimientos externos (Salazar, y otros, 2016).

Teniendo en cuenta lo anterior y las evidencias de las intervenciones que han sido efectivas en la mejora de las actitudes comportamentales para la adquisición de hábitos saludables y en la actividad física de los niños y los adolescentes, se encuentran asociados la participación de los padres y también de la comunidad o entorno que podría ser academias y centros de entrenamiento al que pertenecen, se han comprometido con las prácticas de crianza pertinentes y en el vínculo asertivo en el contexto familiar para el apoyo y la motivación en el crecimiento de los niños durante el proceso de las prácticas deportivas ya que son los padres principalmente los que tienen mayor influencia sobre ellos (Varela, Tenorio, Henao, Salcedo, & Urrego , 2016).

Factores de estrés que afectan a los niños y familias de niños deportistas

Como se ha ido mostrando durante esta investigación los niños nacen con habilidades innatas características de cada uno que le facilitan la interacción con el mundo exterior, todos con funciones diferentes y desempeños diferentes dentro de los campos deportivos en este caso y que para un buen desempeño se requiere también de años de entrenamiento constante y dentro de un nivel de vida adecuado.

Psicológicamente analizando las razones por las cuales llegan los niños y adolescentes a participar de prácticas deportivas y de querer pertenecer a grupos enfocados al desempeño deportivo, así como también los motivos por los cuales deciden abandonarlas, el contexto, las motivaciones y aspectos de personalidad, los factores de

estrés han influido en gran medida dentro de estos escenarios. Se ha encontrado que las presiones que provienen del contexto influye en gran medida con el rendimiento y desempeño de los niños deportistas, la familia, las escuelas y los amigos son los directamente relacionados con esta problemática ya que es donde los niños y jóvenes son donde permanecen la mayoría de su tiempo (Ramos , 2007).

Según *El Diccionario de la Real Academia Española* el estrés es: “Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves” (RAE, 2020).

Es un proceso que se desencadena cuando una persona percibe un suceso o situación amenazante que desborda los recursos de afrontamiento que puede tener, algunos de estos sucesos pueden ser los que están relacionados con los cambios, esfuerzos en altos niveles que van a poner en riesgo la salud mental de la persona. Aunque el estrés no siempre es negativo, en ocasiones sentir estrés por alguna situación que está próxima a suceder resulta ser positivo ya que representa una gran oportunidad para gestionar nuevos recursos personales fortaleciendo el autoconcepto y dando paso a futuros triunfos en dichos eventos.

El estrés o también llamado Burn Out (agotamiento) en la población joven e infantil está estrechamente relacionado con la deserción de las prácticas deportivas, pues una realidad que es evidente en los campos competitivos es que en su mayoría están enfocados en los resultados y en la excelencia de los practicantes (quien es el mejor, el más rápido, el más inteligente, etc.) aunque son características de entrenamientos de alto nivel se ha visto que poco a poco ha comenzado a trasladarse a niveles inferiores, es así como se llega a la conclusión de que actualmente la práctica deportiva se enfoca en el nivel de desempeño que un niño puede tener y los altos resultados que se obtienen (Guillén).

A consecuencia de esto es importante tener en cuenta que la práctica deportiva va más allá de competencias físicas, sino que también se integran procesos mentales y psicológicos que se conectan con el practicante psíquicamente demostrándose en el comportamiento al momento de realizar los entrenamientos, es por esto que la forma en cómo se maneje el estrés y las presiones externas va a determinar el rendimiento y el compromiso (Mera & Ramos, 2020).

Tanto como los factores biológicos, las competencias de cada individuo y las habilidades que le facilitan la práctica deportiva, la motivación juega un papel determinante para lograr una adherencia en el deporte, pues se convierte en un aliado psicológico para la dirección y disciplina por parte del que lo practica modificando su comportamiento dirigiéndolo y regulándolo en el proceso (Rausell, 2017).

Se ha visto que la motivación en las prácticas deportivas puede incrementar en aquellos niños que tienen padres que participan en alguna actividad deportiva, aunque esto no siempre sucede y no quiere decir que para que los niños se sientan motivados y enfocados en sus prácticas, los padres deban realizarlo, es fundamental que se le demuestre a los hijos un interés constante sobre la actividad que realicen, brindar apoyo emocional y fortalecer actitudes frente al deporte, abarcar temas importantes sobre la actividad física, hacer un acompañamiento que le permita sentirse más seguros no solo durante las competiciones sino durante todo el proceso y seguimiento que requiere dicho deporte, desde sus inicios, exploración y permanencia (Rausell, 2017).

Por otra parte también se ha encontrado qué, como ya lo hemos mencionado anteriormente la educación deportiva se encuentra mayormente dirigida hacia la competencia, el logro y los resultados óptimos para alcanzar niveles superiores dentro de

las mismas competencias pero que han olvidado la importancia de la educación en valores, la valoración de los procesos desde una percepción más humana, el autoconocimiento en habilidades y más importante aun lo que psicológicamente está implicado en la formación del deportista, se han infundado en ellos estrés y presiones negativas por parte de sus padres llevándolos a tener un alto nivel de ansiedad que perjudican el rendimiento y que ayudan al abandono temprano de las competencias (Rausell, 2017).

Durante intervenciones psicológicas que se han realizado a padres que tienen hijos que practican algún deporte y realizan actividad física se han podido identificar tres perfiles que los clasifican dentro de este gremio: directivos, indiferentes y participativos y las repercusiones que la forma de educarlos tiene sobre los hijos (Ballester, 2020).

Padres directivos: son aquellos que evalúan constantemente el rendimiento de los hijos, buscan obtener los mejores resultados dejando de lado el proceso de formación que hayan tenido, se consideran “entrenadores” especializados en el tema registrando cada detalle en las competencias y suelen ser padres que no se conforman fácilmente con los resultados. En efecto obtienen hijos que se sienten inseguros, poco autónomos y se sienten angustiados durante las competencias y los resultados. En la mayoría de los casos estos niños suelen verse obligados a competir con una motivación baja (Ballester, 2020).

Padres indiferentes: son aquellos que no sienten gran preocupación por el rendimiento de sus hijos, tampoco de sus avances, logros y demás no les ofrecen apoyo emocional, como consecuencia estos niños no sienten protección, se desmotivan y no dan lo mejor de sí, pues sienten que sus padres no los apoyan y por tanto su autoestima también se ve perjudicada (Ballester, 2020).

Padres participativos: posiblemente serían los padres indicados, son aquellos que no presionan a sus hijos de forma negativa pero están interesados en su rendimiento constantemente, se comunican de manera asertiva logrando así un entendimiento positivo, demuestran apoyo y compañía, están en contacto con los entrenadores y encargados con el fin de mantenerse al tanto del proceso de sus hijos y poder analizar que es importante fortalecer en ellos, como resultado en el comportamiento de sus hijos se puede notar una alta autoestima y gran motivación durante las prácticas y las competencias, son disciplinados y se enfocan en mejorar (Ballester, 2020).

Por último es importante mencionar que la responsabilidad que tienen los padres frente a las actividades que practiquen sus hijos conlleva tareas básicas diarias que faciliten tanto su vínculo padres e hijos como también permitirle a los niños que puedan ser autónomos en sus decisiones, que tengan cierta libertad y que no se ejerza sobre ellos una manipulación tal que perjudique su comportamiento, guiarlos en el camino con disciplina, ayudarles a crear propósitos que le ayuden avanzar y cumplir metas en el proceso, la comunicación es fundamental sobre todo en momentos donde se sientan desmotivados por no haber obtenido los resultados esperados, les ayuda a comprender que se puede ganar y se puede perder y más importante aún aprender de los errores, que entiendan la importancia de competir en equipo y de socializar con los demás y como padres también mantener una comunicación constante con el entrenador para así poder realizar un trabajo constructivo tanto en la academia deportiva como en el hogar, pues el trabajo en equipo no solo se debe entender en el campo de las competencias sino también en el día a día (Ballester, 2020).

Relaciones familiares basadas en la motivación y apoyo

La familia es el primer grupo de interacción del ser humano, es una necesidad biológica y psicológica durante todas las etapas de la vida, es el primer espacio de interacción el cual le brinda al individuo protección, apoyo y estabilidad emocional. También es el encargado de formar en valores y regir comportamientos adaptativos para que en un futuro el ser humano tenga la capacidad de desarrollar las herramientas adquiridas en la sociedad (Barrios & Yáñez, 2007).

La influencia de este grupo primario puede afectar o no el ámbito intra-personal del sujeto, ya que es el componente que permite llevar a cabo las acciones de una persona, en este caso sobre el niño deportista. Cuando este componente se lleva a cabo de la mejor manera se pueden manifestar resultados positivos en los niños ya que es fundamental que el niño se sienta motivado, protegido y seguro, de lo contrario cuando la relación familiar es negativa la motivación y el autoconcepto van a disminuir y esto va a repercutir sobre el rendimiento en la práctica deportiva, se van a presentar alteraciones en el autoestima, concentración, comportamiento, baja tolerancia a la frustración, deserción, entre otras (Barrios & Yáñez, 2007).

La motivación y el apoyo que los padres brinden a sus hijos forman parte del proceso de adaptación que se va adquirir durante el proceso deportivo, se debe tener en cuenta que para que esto de resultados positivos hay que entender que el deporte en los niños debe ser una práctica donde ellos realmente disfruten lo que hacen y que de alguna manera no se sientan obligados a hacerla pues no se ajustarían de la mejor manera y por el contrario se generaría una relación negativa con él.

Es fundamental conocer que existen dos tipos de motivación que influyen en la educación que son: **la motivación extrínseca** que es la que proviene del ambiente, de la influencia externa con el fin de cumplir con un objetivo o tarea y se da por medio de refuerzos negativos y positivos. Va a depender de agentes externos o de alguien que esté presente para que se lleve a cabo, es una motivación que refuerza la conducta pero no existe un interés interno más allá de recibir una recompensa (Silvera, 2016).

Por otro lado está **la motivación intrínseca** la cual coopera por sí misma, activa al sujeto de manera tal que se siente comprometido con la tarea y siente satisfacción por cumplirla, no depende de agentes externos sino que el deportista se va a sentir motivado en un momento dado para la realización de la actividad, es una motivación que brinda la capacidad interna para comprometerse, para manejar situaciones y crear disciplina para obtener los logros que se desean cumplir (Silvera, 2016).

Por todo lo anterior, la relación de comunicación entre padres e hijos influye en gran medida ya que al conocer las motivaciones que mueven a sus hijos en el ámbito deportivo define como va a ser el proceso de las prácticas. Los padres que están alineados a los deseos personales y motivacionales de sus hijos tendrán mayor facilidad a la hora de indagar sobre sus comportamientos y su desempeño (Silvera, 2016).

Así mismo existen también diferentes tipos de apoyo que resultan “esenciales” para la vida de un individuo en el ámbito deportivo que son: informacional, instrumental y el apoyo emocional:

Apoyo informacional: es cuando se cumple la función de dar información o consejos, es decir, sucede cuando los padres acceden a investigar y darle información sobre

la práctica deportiva a sus hijos, cómo evoluciona este deporte, muestran un interés teórico específico (Monteagudo, 2016).

Apoyo instrumental: es aquel que brindan los padres o agente social contribuyendo económicamente para la práctica del deporte, aporta los materiales necesarios, facilita el tema de la movilización por medio de algún transporte, entre otros (Monteagudo, 2016).

Apoyo emocional: es el acompañamiento psicológico y emocional que se realiza demostrándole confianza, protección, interés presenciando las actividades deportivas ya sea por sus padres, amigos y demás personas cercanas. Este apoyo es fundamental para que el individuo persista y no desfallezca durante el proceso deportivo, se considera el principal refuerzo ya que al sentirse acompañado por la presencia de las personas más importantes para su vida pues va ayudar a motivarlo durante las practicas (Monteagudo, 2016).

Es por todo esto que el conocimiento que deben tener los padres con sus hijos sobre los gustos y preferencias acerca de las elecciones deportivas es fundamental a la hora de ver los resultados esperados durante el proceso, además el vínculo familiar se fortalece y esto permite que el goce y el disfrute tengan cabida en esta etapa deportiva.

Metodología

El presente trabajo de grado se ha realizado con la finalidad de crear un proyecto de desarrollo dirigido a padres cuyos hijos participan en competencias deportivas, el cual se ha elaborado por medio de análisis de documentación previa en diferentes bases de datos recopilando la información pertinente que abordan el tema focal. Un proyecto de desarrollo es “proceso único que conlleva un conjunto de actividades planificadas, ejecutadas y

evaluadas que, con recursos humanos, técnicos y financieros finitos, trata de obtener unos objetivos en un plazo determinado, con un comienzo y un fin claramente identificables”

(Cotera , 2012)

Este proyecto se compone de factores fundamentales para su elaboración. Para comenzar se deben tener en cuenta los objetivos que se quieren alcanzar y que resultados se esperan, se debe realizar un plan de trabajo que permita al participante tener como guía su proceso y que este contextualizado sobre los objetivos pertinentes, es fundamental contar con los materiales o recursos necesarios para que así no se vea interrumpido durante la realización de las actividades, continua con el establecimiento de los tiempos, duración de las actividades y duración del proyecto como tal, se trata de planificar tiempos prudentes que resulten motivacionales para los participantes y logren permanecer el mayor tiempo posible en las actividades, se deben analizar costos y recursos financieros asequibles para todos y por último se debe tener un espacio destinado para realizar modificaciones sobre temas o asuntos pertinentes para que se pueda cumplir finalmente con la protección y la cobertura de las necesidades de los participantes (Cotera , 2012).

Si bien es importante cumplir con los fundamentos básicos de un proyecto también se debe tener en cuenta que para ello existe un ciclo de vida determinado que facilita la ejecución del proyecto y está conformado por las siguientes fases:

- **Diseño:** es la primera fase del proyecto y es el momento donde se analizan los objetivos, es donde se analiza la información previa relacionada con las actividades que se quieren plantear, se hace una comprensión global del proyecto y sus alcances.

- **Planificación:** es el momento donde se analiza si existen riesgos o no para la aplicación del proyecto, determinar las actividades a realizar, definir los recursos que se necesitan y realizar un plan de seguimiento para alcanzar los objetivos propuestos.
- **Ejecución:** es la fase en la cual se pone en marcha la planificación del proyecto, se gestiona y se realiza un trabajo técnico para cumplir con lo planteado inicialmente.
- **Seguimiento y control:** es preciso realizar un seguimiento durante la realización del proyecto, ya que durante la aplicación pueden surgir acontecimientos inesperados pues resulta un tanto difícil que siempre se cumpla con lo planificado, todo depende de cómo se dé la realización de las actividades, cómo se están manejando los recursos y cómo evoluciona la aplicación en general del proyecto. Por esto es importante estar monitoreando los procesos y en caso de que ocurran desviaciones fuera de lo constituido se tenga tiempo y espacio para buscar alternativas que den soluciones oportunas.
- **Evaluación y cierre:** momento en el cual se realizan evaluaciones de los resultados que se obtuvieron, también de analizar y si se cumplieron los objetivos propuestos y se realiza un informe final detallando el proceso aplicado del participante en el proyecto.

Finalmente se puede concluir que un proyecto de desarrollo es importante porque permite analizar problemas y resolver dificultades que se presentan en grupos o contextos específicos brindando herramientas que por medio de la ejecución mejoran la calidad de vida de los participantes. Es una propuesta de cambio que está regida por determinadas

tareas a desarrollar que buscan incrementar el desarrollo positivo en los participantes (Cotera , 2012).

Consideraciones Éticas

El presente proyecto investigativo se soporta bajo la “RESOLUCION 8430 de 1993 (Octubre 4), por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Gracias a esto la presente investigación se ordena con base al “Título II - Capítulo I; de la investigación en seres humanos” los artículos 5, 8, 10, 14, 15. “Capitulo II; de la investigación en comunidades” los artículos 19, 21, 22. “Capitulo III; de las investigaciones en menores de edad o discapacitados” el artículo 23.

Lo que evidencia que es un proyecto que aplica métodos que anteriormente han sido analizados, donde se ha requerido de documentación que patenta la seguridad y el bienestar psicológicos de las personas implicadas, donde no se realizan intervenciones que comprometen la salud física, ni psicológica de los participantes sino que busca como finalidad brindar medios prácticos para mejorar vínculos afectivos por medio de la información recogida a lo largo de esta sustentación.

Por lo anterior, la realización del presente trabajo de grado no denota ningún riesgo o peligro para la sociedad al momento que requiera ser aplicado en la población elegida por el investigador, por el contrario se ha delimitado información apta para aquellos que se encuentran en la búsqueda de mejorar relaciones afectivas entre padres e hijos, es por esto que se considera una investigación con un riesgo mínimo.

Descripción

Diseño

El proyecto propuesto será aplicado en diferentes academias deportivas dirigido a los padres cuyos hijos tengan edades entre los 6 y 12 años, así mismo en colegios donde en los niños que pertenecen a extracurriculares cumplan con el rango de edad, aplica para grupos femeninos y masculinos.

Se realizara un contacto inicial con las personas encargadas de dirigir los institutos y con los colegios para dar a conocer el proyecto y analizar qué tan viable seria la aplicación allí, al ser aceptada la propuesta se realizaría un comité donde se le presentaría a los padres o cuidadores responsables el proyecto ofreciéndoles la información pertinente, así mismo un consentimiento informado que garantice la seguridad y la privacidad de los participantes.

Como objetivo principal del programa es poder fomentar en padres y madres o cuidadores responsables la importancia del vínculo de apoyo y motivación sobre sus hijos en relación con las prácticas deportivas y que necesitan de un adecuado desempeño, además de que la continuidad con las prácticas se den de una manera óptima, consiente y saludable. Como objetivos más específicos se quiere ayudar a los padres a desarrollar habilidades para gestionar la presión y la frustración sobre sus hijos de una forma adecuada, que puedan adquirir también una relación sana con el deporte de acuerdo con el vínculo que se está formando entre ellos, que se pueda promover una relación de equipo entre hijos, padres y entrenadores donde lo más importante sea la comunicación, desarrollar también las habilidades sociales y sobre todo reforzar la motivación en los niños, también se considera

fundamental que los padres aprendan a ser esos modelos positivos a seguir de sus hijos promoviendo una conducta de respeto y entendimiento entre ellos.

Planificación

Al iniciar cada sesión se va a realizar una sensibilización formando un clima agradable donde los padres se sientan tranquilos de compartir este espacio, donde se puedan conocer entre si y compartan experiencias. Después se dará inicio a la actividad que corresponda en cada sesión. La primera fase durará 60 minutos y después se hará un breve receso de 20 minutos para continuar con la segunda parte que se planea tener debates de algún video propuesto por el encargado o alguna actividad didáctica donde también se integren a los hijos y se fomente el trabajo en equipo, también se proporcionaran herramientas para desarrollar habilidades sociales y educativas en padres, estrategias para favorecer la relación padres e hijos, la importancia de la motivación y el apoyo hacia los niños, factores que afectan el desempeño deportivo y que causan deserción en el deporte, esta segunda fase tendrá una duración de 60 minutos aproximadamente.

Después de cada sesión se hará el cierre correspondiente recolectando preguntas e inquietudes para poder llegar a alguna conclusión. Es importante que esta iniciativa se lleve a cabo con los padres para crear una comunicación abierta entre ellos y sobre todo con sus hijos.

Cabe aclarar que en cada sesión se realizaran dos actividades, una en cada hora en la medida de lo posible, esto quedará registrado en el cronograma.

Los materiales que se van a necesitar son: un salón con proyector y sillas disponibles, tablero, acceso a internet. En las sesiones donde las actividades van a ser didácticas se necesitará: un espacio al aire libre para la práctica, pelotas y pañuelos.

El proyecto estará dividido en tres fases que son: fase inicial o de sensibilización, fase central o de plan de acción y la fase final que es donde se realizará alguna dinámica donde los padres podrán participar de actividades con sus hijos en equipos para fortalecer el trabajo grupal, finalmente se realizará el cierre haciendo un profundo análisis y dar a conocer lo aprendido.

Sesión teórica #1

Participantes: padres de familia (hijos opcional para este día)

Fecha y lugar: sábados de 10am a 12am, colegios y/o academias deportivas infantiles

Horario	Primer momento	Intermedio	Segundo momento
-10am a 10:15am	-Presentación de los participantes.	Receso:	-Conocer herramientas básicas para desarrollar habilidades sociales.
-10:15am a 10:45am	-Sensibilización: ¿qué es el deporte? ¿Para qué sirve? ¿Por qué es importante?	-10:45am a 11am -11:00am a 11:45am	-Entender valores para mejorar relación padres e hijos.
		-11:45am a 12am	-Cierre

El objetivo principal del primer taller es que inicialmente nos podamos conocer entre todos, nombres, que deporte practican, donde estudian, gustos y demás, después que

podamos crear un debate sobre el significado del deporte para cada uno, porque creen que es importante y que conocen sobre el tema y finalmente por parte del facilitador encargado mencionar la importancia de la actividad física en el desarrollo saludable de sus hijos.

Se realizara un receso corto de 15 minutos aproximadamente.

En el segundo momento se debatirá sobre la importancia de desarrollar habilidades sociales y sobre como interactuar en equipo de una manera eficaz, aprender con el otro y del otro y la importancia de aprender a entender el ritmo de los demás y sus habilidades en el juego, también sobre la importancia de la influencia que tienen los padres sobre sus hijos en los procesos de las prácticas deportivas y como esto va a mejorar o no sus procesos.

Finalmente se realizara el cierre donde se van analizar los diferentes temas vistos, se harán conclusiones, los padres compartirán sus opiniones sobre lo debatido anteriormente y si surgen dudas tratar de solucionarlas.

Materiales

Salón con sillas, tablero, marcador.

Sesión teórico-práctico #2

Participantes: padres de familia e hijos

Fecha y lugar: Sábados de 10am a 12am, colegios y/o academias deportivas infantiles

Horario	Primer momento	Intermedio	Segundo momento
-10am a 10:15am	-Bienvenida a la segunda sesión.	Receso:	-Actividad lúdica con
-10:15 a 10:45am		-10:45am a 11am	pelotas entre padres e

	<p>-Video sobre los valores que transmite el deporte a los niños: https://www.youtube.com/watch?v=NznQVnBarAg (infantil, 2018).</p> <p>-Video sobre la presión que ejercen los padres sobre sus hijos en el deporte: https://www.youtube.com/watch?v=kcnoL1HsmHA (Ar, 2010).</p> <p>-Debatir.</p>	<p>-11am a 11:45am</p> <p>-11:45am a 12am</p>	<p>hijos formados por equipos para competir entre ellos.</p> <p>-Cierre.</p>
--	--	---	--

Durante esta segunda sesión se iniciará con la bienvenida a los padres y los hijos hablando un poco de las actividades que realizaron durante la semana, que se les quedó de lo que se vio en la primera sesión y si aplicaron algo de lo visto con sus hijos. Enseguida la facilitadora encargada dará inicio a un video donde se retoman los valores y la importancia de practicar deporte para los niños como se habló en la sesión anterior y después se hará un pequeño debate sobre él. Después de terminar el debate anterior se dará inicio a otro video que representara a los padres que presionan negativamente a sus hijos en las competencias y el cómo esto afecta a sus hijos llevándolos al estrés y la ansiedad, se hará un debate sobre lo que piensan de estos padres y cómo creerían ellos que deberían actuar, este primer bloque mostrara las dos caras de la influencia que ejercen los padres sobre los hijos y que puedan crear conciencia sobre esto.

Se realizará un receso corto de 15 minutos aproximadamente.

Durante el segundo momento se realizarán juegos con pelotas (fútbol, voleibol, basquetbol, ponchado) que se elegirá al momento de realizarlo por petición de la mayoría de los participantes, donde van a estar trabajando en equipos pequeños para que se puedan formar varios y que puedan competir entre ellos, esta sesión se enfoca en desarrollar habilidades de acompañamiento a los hijos durante la actividad, a trabajar en equipo, a cooperar, a pensar a los demás y no solo en “ganar”, desarrollar la creatividad y a divertirse, es decir, a desarrollar habilidades sociales, cognitivas y educativas.

Finalmente en cierre se harán conclusiones de todo lo visto en esta sesión y compartir la experiencia que se vivió durante la actividad lúdica, resolver dudas y si creen que se identifican con los papas que se mostraron durante los videos iniciales y porque, el propósito es que cada vez más se cree una conciencia que les ayude a mejorar el acompañamiento y ponerlo en práctica.

Materiales

Salón con sillas y proyector, pelotas, cancha de juego.

Sesión teórico-práctico #3

Participantes: padres de familia e hijos

Fecha y lugar: Sábados de 10am a 12am, colegios y/o academias deportivas infantiles

Horario	Primer momento	Intermedio	Segundo momento
----------------	-----------------------	-------------------	------------------------

-10am a 10:15am	-Bienvenida a la tercera sesión y compartirán experiencias de la semana.	Receso	-Se realizará un juego donde se cambiaran los roles padres e hijos.
-10:15am a 10:45am	-Sensibilización sobre ¿Qué es la motivación?	-10:45am a 11am	-se fortalecerá la confianza con el juego “gallina ciega”.
	-debatir sobre motivación y desmotivación.	-11am a 11:50am	
		-11:50am a 12am	-Cierre

En esta tercera sesión durante el primer momento después de realizar la bienvenida y de haber compartido las experiencias de la semana entre padres, se hará una sensibilización acerca de la motivación, se harán preguntas como: ¿Qué es la motivación? ¿Para qué sirve estar motivado? ¿Cómo sé que estoy motivado? ¿Me motivan los demás o me motivo yo? Considero que es un tema muy importante en todos los ámbitos de la vida y que conocer ese sentimiento es fundamental para lograr propósitos que quiero alcanzar, durante el proceso deportivo, la motivación juega uno de los papeles más importantes en los practicantes ya que es la responsable de “mantener” a la persona en sintonía con lo que está haciendo, en este caso con el deporte que está practicando, también es importante saber que desmotiva a las personas, porque se desmotivan y que hacer para darle solución a ese sentimiento, en compañía de los padres resultaría muy útil trabajar en esa motivación de acuerdo a los gustos de sus hijos y lo que a ellos los mueve realmente en el deporte, conocer porque hacen las elecciones y que los hijos se sientan respaldados por ellos ayudara a obtener mejores resultados.

Se realizará un receso corto de 15 minutos aproximadamente.

En el segundo momento se van a realizar juegos donde se van a poner en práctica dos valores muy importantes para la relación paterno filial que son: la confianza y la empatía en sentido de ponerlos en los zapatos del otro y ver cómo reaccionarían ante un juego tratando de dirigir al otro padre-hijo hijo-padre. Básicamente se trata de seguir reforzando valores que ayuden el acompañamiento de los padres a los hijos, movilizarlos al punto que comprendan la importancia de mantener un vínculo saludable para todos y poner como prioridad la comunicación entre ellos, además de conocerse, compartir y crear un espacio que les permita estar un cien por ciento dedicados a ese conocimiento.

El cierre durante esta sesión durara tan solo diez minutos donde se compartirán las experiencias y se resolverán dudas.

Materiales

Salón con sillas, cancha de juego, pañuelos.

Sesión teórico-práctico #4

Participantes: padres de familia e hijos

Fecha y lugar: Sábados de 10am a 12am, colegios y/o academias deportivas infantiles

Horario	Primer momento	Intermedio	Segundo momento
-10am a 10:15am	-Bienvenida a la última sesión y compartirán	Receso -10:45am a 11am	-Darle la oportunidad a los niños de hablar sobre ¿porque eligieron ese deporte?

-10:15am a 10:30am	experiencias de la semana.	-11 am a 11:30am	-Debatir sobre el deporte que se practica y conocerlo.
	-Abordar temas como ¿Qué es el apoyo?		-Compartir con el entrenador.
	¿Cómo puedo apoyar a alguien? ¿Qué tipos de apoyo existen?	-11:30am a 12am	-Cierre
-10:30am a 10:45am	-Conocer al entrenador y su desempeño.		

Durante esta cuarta y última sesión después de realizar la bienvenida a padres e hijos y socializar un rato sobre las experiencias de la semana, se introducirá uno de los temas más importantes en el acompañamiento de los padres a los hijos deportistas que es el apoyo, se debatirá sobre este tema con el fin de conocer a fondo el conocimiento que tienen los padres de su significado y sobre como lo han aplicado con sus hijos, también darles a conocer que existen diferentes tipos de apoyo que a la final van a ser un conjunto de herramientas útiles para que los niños practiquen su deporte de una manera confiada y segura, sabiendo que sus padres están ahí brindándoles la compañía que necesitan.

El entrenador va a ser parte de esta última sesión como invitado especial y va a tener un espacio donde se va a presentar, va hablar inicialmente un poco de su vida personal y laboral y conocer el motivo de su trabajo en el deporte.

Se realizará un receso corto de 15 minutos aproximadamente.

Durante el segundo momento se va a realizar una actividad donde se le dará toda la atención a los niños, donde ellos mismos van a explicar que deporte practican, porque lo eligieron, quien los impulso a escogerlo o si fue decisión propia, si están seguros de continuar, si conocen bien de que se trata, toda la información posible que ellos quieran competir con sus padres y con el grupo, los padres podrán participar una vez terminen los niños y entre todos se podrá argumentar sobre el tema.

Finalmente se hará un compartir de información con el entrenador donde lo podrán conocer mucho más, en su vida personal, en su vida laboral, que piensa del deporte, que piensa del acompañamiento que los padres han tenido durante el proceso con sus niños y todo lo que abarca la motivación y el apoyo en el deporte, todo esto hará parte del cierre final y durará treinta minutos aproximadamente, todo porque se desea realizar un cierre donde se esté seguro de que ha quedado clara la intención del taller y compartir las conclusiones con las que hayan quedado los padres.

Materiales

Salón con sillas, tablero, marcador, cancha o espacio al aire libre.

Programación de los talleres

Las sesiones presentadas anteriormente se llevaran a cabo los días sábados de 10am a 12am, pensando en la facilidad de los padres y los niños ya que durante la semana se podrían presentar inconvenientes con la asistencia por condiciones laborales y escolares, de manera que se brindara un espacio fuera del horario habitual pero de una forma lúdica y entretenida para aquellos que desean participar.

Recursos materiales

Finalmente los recursos materiales que se van a necesitar en este programa son:

1. Salón con sillas adecuadas para los participantes.
2. Tablero y marcador.
3. Acceso a internet.
4. Proyector de imagen.
5. Espacio al aire libre o cancha para las actividades lúdicas.
6. Pañuelos y pelotas.

Es importante mencionar que estos recursos materiales se encuentran dentro de las instituciones deportivas y colegios lo que no es necesario adicionarlos en el presupuesto ya que no serán recursos adicionales.

Las evaluaciones y el seguimiento se irán realizando a medida de que cada sesión se haya cumplido, es decir al final de cada taller se va a realizar devolución y análisis de los visto.

Bibliografía

- Ar, S. (30 de Diciembre de 2010). *youtube*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=kcnol1HsmHA>
- Ballester, T. (01 de Junio de 2020). Programa de intervención con madres y padres: favorecer la adherencia a la práctica deportiva en los niños/as y adolescentes. Valencia, España.
- Barrios , R., & Yáñez, A. (Noviembre de 2007). *efdeportes.com*. Obtenido de efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd114/la-interaccion-atleta-familia-en-el-deporte.htm>
- Cotera , A. (2012). *Manual: elaboración de proyectos de desarrollo* . Lima: Comunicaciones aliadas
- Cueto, B., Burgueño, R., Morales , E., & Medina, J. (30 de Noviembre de 2017). *Research Gate*. Obtenido de Research Gate: <https://www.researchgate.net/profile/Rafael->

Burgueno/publication/321386415_MAMI_DEPORTE_An_active_methodology_to_improve_initiation_to_sport_Preliminary_study/links/5a201dfb458515341c838fa4/MAMI-DEPORTE-An-active-methodology-to-improve-initiation-to-sport

- Fernández Fairen, M., & Busto Villareal, J. M. (2009). *lale school*. Obtenido de lale school: <https://www.ialeschool.com/los-ninos-deportistas-son-mas-sanos-mas-felices-y-tienen-mejor-rendimiento-academico/>
- Fröhner, G. (2003). *Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes*. Barcelona: Paidotribo.
- Garzarelli, J. G. (22 de Marzo de 2018). *Psicología-online*. Obtenido de Psicología-online: <https://www.psicologia-online.com/la-competencia-en-el-deporte-3655.html>
- González García, H., & Pelegrín, A. (2018). Estilos educativos parentales percibidos y orden de nacimiento en deportistas . *Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 573.
- Guillén , F. (s.f.). *Kinesis*. Obtenido de Kinesis: https://www.personales.ulpgc.es/fguillen.dps/docs/El_estres_de_los_jovenes_deportistas.pdf
- Hernández Gonzales , D., & Recoder Renteral, A. G. (2015). Historia de la actividad física y el deporte . En A. G. David Hernández Gonzáles, *Historia de la actividad física y el deporte* (pág. 63).
- Hernández, D., & Geoffrey, A. (2015). Historia de la actividad física y el deporte. En A. G. David Hernández Gonzáles, *Historia de la actividad física y el deporte* (pág. 63).
- Hernández, E., Arias, S., Gómez, M., León , L., Martínez, M., Chaar, A., & Severiche, D. (2018). Actividad física en preescolares desde atención primaria orientada a la comunidad, en un municipio de Colombia . *Revista Cubana de Pedriatría*, 201-212.
- infantil, G. (5 de Marzo de 2018). *youtube*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=NznQVnBarAg>
- Lapuente Álvarez, I. (2020). El contexto sociodeportivo. En I. L. Álvarez, *Creación de contextos sociodeportivos excelentes* (pág. 266). Sevilla : Wanceulen Editorial.
- Lorenzo Fernández, M. (Mayo de 2016). Actitudes parentales en el desarrollo deportivo e integral de sus hijos deportistas . sevilla, España.
- Luarte, C., Garrido, A., Pacheco, J., & Daolio, J. (2016). Antecedentes históricos de la actividad física para la salud. *Ciencias de la Actividad Física UCM*, 67-76.
- Medina, C., Jáuregui, A., Campos, I., & Barquera, S. (2018). Prevalencia y tendencias de actividad física en niños y adolescentes: resultados de Ensanut 2012 y Ensanut MC 2016. *Salud pública de México*, 263-271.
- Mera, C., & Ramos, M. (Octubre de 2020). Factores psicosociales que inciden en la diserción deportiva de la práctica de fútbol en el club deportivo Pumas FC de la categoría gorrión en

los niños de 10 a 11 años de edad del municipio de Caloto, Cauca, sede huellas. Cauca, Popayán, Antioquia.

- MinEducación. (2009). Ministerio de Educación Nacional. En M. O. Rebeca Puche Navarro, *Desarrollo infantil y competencias en la primera infancia* (págs. 18-20). Bogotá: Unidad de Educación para la Primera Infancia, Ministerio de Educación Nacional . Obtenido de Ministerio de Educación Nacional .
- Monteagudo, M. (2016). El apoyo social de familia y amistades como factores determinantes de las prácticas deportivas juveniles. *Lúdica Pedagógica*, 9-18.
- Murgui, S., García, C., & García , Á. (2016). Efecto de la práctica deportiva en la relación entre las habilidades motoras, el autoconcepto físico y el autoconcepto multidimensional. *Revista de Psicología del Deporte* , 19-25.
- OMS. (2010). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Pardo, R. (2008). La transmisión de valores a jóvenes socialmente desfavorecidos a través de la actividad física y el deporte . Madrid, España.
- RAE. (2020). *Real Academia Española*. Obtenido de Real Academia Española: <https://dle.rae.es/infancia>
- Ramos , S. (26 de Enero de 2007). Factores de estres, causas del abandono y cualidades volitivas en deportistas infantiles. Manizales, Antioquia, Colombia .
- Rausell, E. (2017). Que relación tiene el comportamiento de los padres con la variables motivacionales de los deportistas? Un estudio en jóvenes futbolistas de la provincia de Huesca. Zaragoza, España.
- Romero Granados, S., Garrido Guzmán, M. E., & Zagalaz Sánchez, M. L. (27 de Noviembre de 2009). El comportamiento de los padres en el deporte. Sevilla, España.
- Salazar, C., Juárez, R., Andrade , A., Peña, C., Arellano, A., & Aldo, J. (2016). Percepción del beneficio de los deportes y actividades recreativas en habilidades para la vida en niños y adolescentes de Ciudad Juárez, México. *Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 356-378.
- Silvera, N. (2016). Motivaciones en el deporte según la perspectiva de las familias deportistas.
- Varela, M. T., Tenorio, Á. X., Henao, C. A., Salcedo, S., & Urrego , A. M. (8 de Octubre de 2016). Rol de las prácticas parentales en la promoción de la actividad física en la primera infancia en la ciudad de Cali. Cali , Valle del Cauca, Colombia.

