UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE GUAYAQUIL

CARRERA DE PSICOLOGÍA

“DETECCIÓN Y ABORDAJE DE LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA EN LOS TAEKWONDISTAS DE 15 A 17 AÑOS DEL CLUB FORMATIVO SANG-OOK”

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Titulo licenciada en Psicología

AUTORAS:

VELIZ GALARZA MELISSA ADRIANA

YAGUAL PAREDES SAMANTHA

TUTORA:

Ps. Cl. BAJAÑA MURILLO GABRIELA VERONICA, Msc.

Guayaquil - Ecuador

2024

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Nosotras, **Veliz Galarza Melissa Adriana** con documento de identificación **No. 0951146851** y **Yagual Paredes Samantha** con documento de identificación **No. 0951619733**; manifestamos que:

Somos las autoras y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Guayaquil, 31 de **agosto** del año **2024**

Atentamente,

Veliz Galarza Melissa Adriana

0951146851

Samantha Yagual

Yagual Paredes Samantha

0951619733

CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

Nosotras, **Veliz Galarza Melissa Adriana** con documento de identificación **No. 0951146851** y **Yagual Paredes Samantha** con documento de identificación **No. 0951619733,** expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la **Universidad Politécnica Salesiana** la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autoras de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: " Detección y abordaje de la motivación deportiva en los taekwondistas de 15 a 17 años del Club Formativo Sang-Ook",** el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciada en Psicología,** en la **Universidad Politécnica Salesiana,** quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la **Universidad Politécnica Salesiana.**

Guayaquil, 31 de **agosto** del año **2024**

Atentamente,

Veliz Galarza Melissa Adriana

0951146851

Samantha Yagual

Yagual Paredes Samantha

0951619733

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Ps. Cl. Bajaña Murillo Verónica Gabriela, Msc.** con documento de identificación **N° 0920000056** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **"DETECCIÓN Y ABORDAJE DE LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA EN LOS TAEKWONDISTAS DE 15 A 17 AÑOS DEL CLUB FORMATIVO SANG-OOK"**, realizado por **Veliz Galarza Melissa Adriana** con documento de identificación **No. 0951146851** y por **Yagual Paredes Samantha** con documento de identificación **No. 0951619733**, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la **Universidad Politécnica Salesiana**.

Guayaquil, 31 de **agosto** del año **2024**

Atentamente,

Ps. Cl. Veronica Gabriela Bajaña Murillo, Msc

0920000056

Dedicatoria

A mis queridos padres, por su amor inquebrantable y su apoyo en cada etapa de mi vida. A mis hermanas y hermano, por ser mis compañeros de vida, mis confidentes y mi soporte. A mi cuñado José, por su cariño y por ser una valiosa adición a nuestra familia.

Y con especial cariño, a la memoria de mi querido tío, cuya generosidad me permitió culminar mi educación universitaria. Tu legado de apoyo constante a nuestra familia vive en cada uno de nuestros logros. Tu ejemplo de solidaridad y amor familiar será siempre recordado y honrado.

~ Melissa Veliz Galarza ~

A mis queridos padres, por su amor incondicional y apoyo constante, que me han dado la fuerza y la determinación para alcanzar mis metas.

A mi hermana, por ser mi pilar de apoyo y una fuente de inspiración en cada paso de este viaje.

A Dios, por guiarme y bendecirme con la sabiduría y fortaleza necesarias para completar este desafío.

A mi grupo de amigas, cuyo apoyo, ánimo y alegría han hecho que cada día fuera más llevadero y enriquecedor.

Con todo mi cariño y gratitud, les dedico este logro.

~ Samantha Yagual Paredes ~

Agradecimiento

A mis padres, por su apoyo incondicional; su amor, sacrificio y confianza han sido el motor que me impulsa a seguir adelante. A mis hermanos, Eliana, Denisse y Jesús, cada uno de ustedes ha sido fundamental y de gran apoyo en mi vida, gracias por escucharme y consolarme en los momentos difíciles, por apoyarme de distintas formas, cada uno a su manera única y especial, por todas las experiencias que hemos compartido, que han enriquecido mi vida y me han ayudado a crecer.

Un agradecimiento especial a mi hermana mayor, tu apoyo incondicional ha sido mi fuerza en los momentos de duda. Reconozco y valoro profundamente los sacrificios que has hecho por mí. Tu ejemplo y guía han sido muy valiosos en mi desarrollo personal y profesional, gracias por confiar en mí en cada etapa de mi vida, incluso cuando yo no confiaba en mí misma. Nunca olvidaré esas noches en las que lloraba y tú, con tu cariño y paciencia, me asegurabas que todo estaría bien. Tu fe inquebrantable en mí ha sido un pilar fundamental en mi camino.

A mi cuñado, por su apoyo a nuestra familia, tu sugerencia de que ingresara a la universidad fue un punto clave en mi vida. Gracias por tu visión y por creer en mi potencial.

Un agradecimiento especial a la Miss Cinthya y al profesor Stalyn. Su generosa ayuda en los momentos más difíciles de mi carrera fue crucial para mi éxito. Su apoyo, paciencia y dedicación me ayudaron a superar obstáculos que parecían insuperables. Les estaré eternamente agradecida por su guía y por creer en mí. A mis amigas y amigos que he tenido la fortuna de conocer a lo largo de mi carrera universitaria. Cada uno de ustedes ha dejado una huella en mi vida, gracias por su apoyo en los momentos difíciles, por las risas compartidas y por hacer de este recorrido una experiencia inolvidable.

~ Melissa Veliz Galarza ~

Resumen

El presente trabajo se desarrolló utilizando una metodología de enfoque mixto y descriptivo, que combinó datos cuantitativos y cualitativos para proporcionar una comprensión integral de la motivación deportiva en taekwondistas adolescentes. Se emplearon instrumentos validados, como la Escala de Motivación Deportiva (EMD) y el Inventario de Rendimiento Psicológico de Loerh, asegurando así la precisión en la evaluación de los niveles de motivación. Este enfoque metodológico fue efectivo para analizar las características motivacionales de los deportistas y diseñar acciones personalizadas y adaptadas a sus necesidades específicas.

La sistematización de la experiencia en el Club Formativo Sang-Ook reveló que la motivación es un factor determinante en el rendimiento deportivo de los adolescentes. A través de la intervención, se identificaron tanto fortalezas como áreas de mejora en los jóvenes, destacando la importancia de la motivación intrínseca y la necesidad de un apoyo continuo para mantenerla y fortalecerla a lo largo del tiempo. La colaboración activa del club y la participación comprometida de los deportistas fueron elementos clave para el éxito de las intervenciones realizadas, demostrando la eficacia de un enfoque colaborativo en la mejora de la motivación deportiva.

Las lecciones aprendidas durante la intervención subrayan la relevancia de abordar la motivación deportiva desde un enfoque humanista, que se centra en satisfacer las necesidades psicológicas básicas de los atletas. Además, se reconoció la importancia de adaptar las estrategias motivacionales a las características individuales de cada deportista, lo que garantiza una influencia significativa en su rendimiento.

Este proceso evidenció la necesidad de una intervención continua y personalizada para mantener la motivación en niveles óptimos. Este enfoque no solo contribuye al rendimiento

deportivo, sino que también refuerza la confianza y el compromiso de los jóvenes con su deporte, asegurando su crecimiento constante. En conclusión, la intervención demostró que la motivación deportiva es crucial para el éxito de los atletas adolescentes y destacó la importancia de intervenciones bien estructuradas y adaptadas a las necesidades individuales.

Palabras claves: Motivación, Tipos de motivación, adolescentes, detección, enfoque humanista.

Abstract

This work was developed using a mixed-approach and descriptive methodology, which combined quantitative and qualitative data to provide a comprehensive understanding of sport motivation in adolescent taekwondo athletes. Validated instruments, such as the Sport Motivation Scale (SMS) and the Loerh Psychological Performance Inventory, were employed, thus ensuring accuracy in assessing motivation levels.

This methodological approach was effective in analyzing the motivational characteristics of athletes and designing personalized actions adapted to their specific needs.

The systematization of the experience at the Sang-Ook Training Club revealed that motivation is a determining factor in adolescents' sporting performance. Through the project, both strengths and areas for improvement in young people were identified, highlighting the importance of intrinsic motivation and the need for ongoing support to maintain and strengthen it over time. The active collaboration of the club and the committed participation of the athletes were key elements for the success of the interventions carried out, demonstrating the effectiveness of a collaborative approach in improving sports motivation.

The lessons learned during the project underline the relevance of addressing sports motivation from a humanistic approach, which focuses on meeting the basic psychological needs of athletes. Furthermore, the importance of adapting motivational strategies to the individual characteristics of each athlete was recognized, ensuring a more significant and lasting impact on their performance.

This process highlighted the need for continuous and personalized intervention to maintain motivation at optimal levels. This approach not only contributes to sports performance, but also reinforces young people's confidence and commitment to their sport, ensuring their

constant growth. In conclusion, the project demonstrated that sports motivation is crucial for the success of adolescent athletes and highlighted the importance of well-structured interventions tailored to individual needs.

Keywords: Motivation, Types of motivation, adolescents, detection, humanistic approach.

Índice de contenido

Primera Parte....13
I. Datos Informativos Del Proyecto....13
Nombre de la práctica de intervención....13
Nombre de la institución....13
Tema que aborda la experiencia....13
Localización....13
II. Objetivos....14
Objetivo General:....14
Objetivos Específicos:....14
III. Eje de la intervención....15
Motivación....15
Tipos de motivación....17
Motivación Extrínseca....18
Motivación Intrínseca al Conocimiento....18
Motivación Intrínseca-Estética....18
Motivación Intrínseca-Autosuperación....19
Motivación Intrínseca al Cumplimiento....19
Amotivación....19
Motivación Integral-Deportiva....20
Instrumentos....20
Instrumentos Psicológicos....20
Test de Loehr....20
Escala de Motivación Deportiva (EMD)....21
Talleres.....21
Adolescencia....22
IV. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación....24
V. Metodología....26
Cronograma....26
Consentimiento informado....27
Escala de Motivación deportiva (EMD)....27
Inventario de rendimiento psicológico de LOEHR....27

Formato de registro semanal 28
Registro de asistencia 28
VI. Preguntas clave 29
VII. Organización y procesamiento de la información 30
Acercamiento o presentación 32
Proceso de intervención 32
Evaluación 32
Diagnóstico 33
Intervención 33
Taller 1: Autoconocimiento y establecimiento de metas 33
Taller 2: Fomento de la motivación intrínseca 34
Taller 3: Equilibrando la motivación extrínseca e intrínseca 34
VIII. Análisis de la información 36
Formato de registro semanal 36
Análisis de resultados de los instrumentos 40
Análisis de los resultados obtenidos con el Instrumento 1: Escala de la motivación deportiva (EMD) 40
Análisis de los resultados obtenidos con el Instrumento 2: Inventario De Rendimiento Psicológico De Loerh. 42
Formato De Registro De Actividades 44
Segunda Parte 49
IX. Justificación 49
X. Caracterización de los beneficiarios 51
XI. Interpretación 53
XII. Principales logros del aprendizaje 57
XIII. Conclusiones y recomendaciones 60
XIV. Referencias bibliográficas: 62
XV. Anexos 65

Primera Parte

I. Datos Informativos Del Proyecto

Nombre de la práctica de intervención

"Detección y abordaje de la motivación deportiva en los taekwondistas de 15 a 17 años del club formativo Sang-ook"

Nombre de la institución

Club Formativo Sang-Ook

Tema que aborda la experiencia

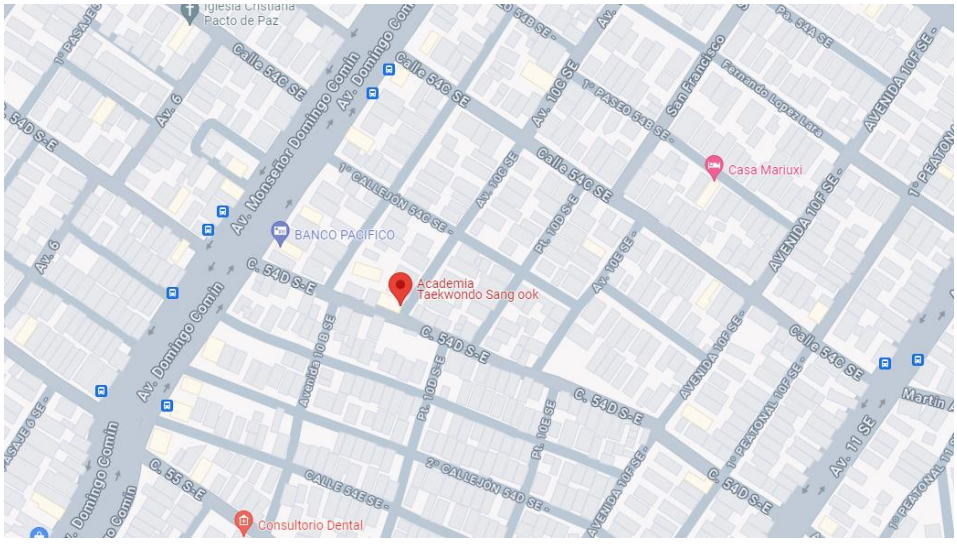
Abordaje de la motivación deportiva en los taekwondistas de 15 a 17 años

Localización

El club formativo Sang-Ook se encuentra ubicado en el sector del Guasmo Sur de Guayaquil, parroquia Ximena con dirección: Guasmo Sur Coop. 12 de Octubre Mz 2134 Sl 7

Figura 1

Ubicación Geográfica del Centro del Club Formativo Sang -Ook



Fuente: Google Maps, (2024)

II. Objetivos

Objetivo General:

Evaluar los niveles de motivación deportiva en taekwondistas de 15 a 17 años del Club Formativo Sang-Ook, para diseñar e implementar talleres que promuevan un mayor compromiso y mejoren su rendimiento en el deporte.

Objetivos Específicos:

- Utilizar herramientas de evaluación para medir los niveles de motivación en los taekwondistas del club.
- Analizar los resultados obtenidos de las evaluaciones para identificar patrones y niveles de motivación entre los taekwondistas.
- Diseñar e implementar talleres que promuevan la motivación deportiva y refuercen su importancia en el rendimiento de los deportistas.

III. Eje de la intervención

Desde la perspectiva humanista, la sistematización de la experiencia en el Club Formativo Sang-Ook se enfocará en comprender la motivación deportiva de los taekwondistas de 15 a 17 años desde un enfoque centrado en la persona. Este enfoque, desarrollado por psicólogos como Carl Rogers y Abraham Maslow, concibe al ser humano como un ser activo, con capacidad de autorrealización y tendencia a la salud mental; el enfoque humanista resalta la importancia de la motivación intrínseca, es decir, aquella que surge del propio individuo y está relacionada con el disfrute, el reto personal y la satisfacción que genera la práctica deportiva en sí misma.

Maslow (1943), propuso la teoría de la jerarquía de necesidades, que sugiere que para que un individuo alcance su máximo potencial, es fundamental satisfacer primero sus necesidades básicas y psicológicas.

Por otro lado, se detallarán los conceptos sobre los temas tratados en el presente trabajo:

Motivación

La motivación es un concepto fundamental en el ámbito de la psicología y el desarrollo humano. Al aplicar un enfoque humanista para detectar los niveles de motivación de los deportistas, se utilizaron instrumentos como la Escala de Motivación Deportiva (EMD) y el Inventario de Rendimiento Psicológico de Loerh. Estas herramientas permitieron evaluar diferentes tipos de motivación y obtener una visión detallada de sus niveles de compromiso y motivación intrínseca y extrínseca. Esta información fue clave para el diagnóstico que identificó fortalezas y áreas de mejora.

Desde una perspectiva humanista, la motivación se entiende como una fuerza interna que impulsa a las personas a actuar, a perseguir sus metas y a realizar sus potencialidades. Para Maslow (1943), uno de los principales exponentes del enfoque humanista, la motivación está

íntimamente ligada a la autorrealización, es decir, a la necesidad de las personas de desarrollar todo su potencial y de convertirse en lo que pueden ser.

Según el mismo autor la motivación surge de la jerarquía de necesidades humanas, que van desde las necesidades fisiológicas básicas hasta las necesidades de estima y de autorrealización. A medida que las necesidades más básicas se van satisfaciendo, emerge la motivación para satisfacer las necesidades de orden superior, como la necesidad de pertenencia, de autoestima y de logro. En este sentido, la motivación se concibe como un proceso dinámico y continuo que impulsa a las personas a buscar la autorrealización y el crecimiento personal.

Por su parte, Carl Rogers (1961) otro representante clave del enfoque humanista, considera que la motivación está relacionada con la capacidad innata de las personas para desarrollar sus potencialidades y para lograr un funcionamiento óptimo. Según el mismo autor, la motivación surge de la necesidad de las personas de ser aceptadas, valoradas y comprendidas por los demás, lo que les permite establecer relaciones auténticas y significativas.

En el ámbito deportivo, la motivación también se entiende desde una perspectiva humanista. Desde esta óptica, la motivación deportiva se relaciona con el deseo de las personas de desarrollar sus capacidades físicas y mentales, de experimentar el placer y la satisfacción que proporciona la práctica deportiva, y de lograr un sentido de pertenencia y de identidad a través de la participación en actividades físicas.

Autores como Deci y Ryan (2000) han propuesto la teoría de la autodeterminación, que postula que la motivación deportiva se basa en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación. Cuando estas necesidades se ven satisfechas, las personas experimentan una motivación intrínseca, es decir, un interés y un disfrute inherentes a

la práctica deportiva, lo que los lleva a persistir en ella y a lograr un mayor bienestar y satisfacción.

Tipos de motivación

La motivación puede clasificarse en diferentes tipos según su origen y naturaleza, según Deci y Ryan (1985) existen dos tipos de motivación: la intrínseca y la extrínseca, ampliamente estudiadas por la psicología. Uno de los tipos más reconocidos es la **motivación intrínseca**, que se refiere al impulso de realizar una actividad por el placer y la satisfacción que se derivan de la propia actividad, más que por recompensas externas. Pereyra (2020) en su estudio sobre motivación describen la motivación intrínseca como la inclinación natural de los seres humanos a aprender, explorar y enfrentar desafíos por el simple hecho de hacerlo, lo que lleva a un compromiso profundo y sostenido con las actividades que resultan significativas para el individuo.

Por otro lado, la **motivación extrínseca** se refiere a la realización de una actividad debido a la influencia de factores externos, como recompensas, reconocimientos o la evitación de castigos. Este tipo de motivación, según Menescardi y Villarrasa (2022), está más relacionada con la regulación externa y la introyección, donde las personas se motivan por incentivos externos o para satisfacer expectativas ajenas. A diferencia de la motivación intrínseca, la motivación extrínseca a menudo depende del entorno y puede fluctuar con los cambios en las recompensas o las presiones externas.

Por su parte, Orbegoso (2016) menciona que la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan, así como la Escala de Motivación Deportiva de Brière, Vallerand y Pelletier, ofrecen un marco para entender estos tipos de motivación.

Motivación Extrínseca

La motivación extrínseca se refiere a la realización de una actividad con el fin de obtener recompensas externas o evitar consecuencias negativas. Según Brière et al. (1995), este tipo de motivación surge de factores que están fuera del control del individuo, como el dinero, el reconocimiento social o la aprobación de los demás. Por ejemplo, un atleta puede entrenar intensamente para ganar un trofeo o recibir elogios, lo que demuestra que su impulso proviene de incentivos externos más que del disfrute de la actividad en sí.

Motivación Intrínseca al Conocimiento

La motivación intrínseca al conocimiento se refiere al deseo de aprender y adquirir nuevas habilidades por el simple placer de hacerlo. Este tipo de motivación se basa en la curiosidad y el interés personal.

En un estudio realizado por Bermúdez (2016) menciona que cuando los individuos están motivados intrínsecamente para aprender, se involucran en la actividad porque encuentran satisfacción en el proceso de descubrimiento y comprensión. Por ejemplo, un estudiante que investiga un tema por interés personal está actuando desde esta motivación.

Motivación Intrínseca-Estética

La motivación intrínseca-estética se refiere a la búsqueda de experiencias que son visual o emocionalmente placenteras. Este tipo de motivación se relaciona con el disfrute que se obtiene al experimentar belleza o armonía en una actividad. En el deporte, esto puede manifestarse en la apreciación de la elegancia de un movimiento o la estética de una actuación, como en la danza o la gimnasia. Los atletas motivados estéticamente pueden practicar su deporte simplemente por el placer que les brinda la belleza de este.

Motivación Intrínseca-Autosuperación

La motivación intrínseca-autosuperación se refiere al deseo de mejorar y superar los propios límites. Este tipo de motivación implica un enfoque en el crecimiento personal y el desarrollo de habilidades. Los atletas que se sienten impulsados por esta motivación buscan constantemente mejorar su rendimiento y alcanzar nuevos niveles de competencia. Esta motivación está vinculada a la satisfacción que se obtiene al lograr metas personales y al progreso continuo en el deporte.

Motivación Intrínseca al Cumplimiento

La motivación intrínseca al cumplimiento se refiere a la necesidad de cumplir con estándares internos o externos que una persona se ha impuesto. Este tipo de motivación puede estar relacionado con la búsqueda de la excelencia y la autoexigencia. Por ejemplo, un atleta puede estar motivado a entrenar y competir porque tiene un fuerte deseo de cumplir con sus propias expectativas o las de su entrenador. Esta motivación se basa en la satisfacción que se siente al cumplir con los objetivos establecidos.

Los datos recopilados mostraron patrones claros en los niveles de motivación de los deportistas. Por ejemplo, aquellos con mayores niveles de motivación intrínseca, demostraron un compromiso más profundo, mientras que quienes dependían más de la motivación extrínseca mostraron fluctuaciones en su rendimiento. Estos hallazgos nos permitieron diseñar talleres personalizados para bordar las necesidades específicas de motivación.

Amotivación

La amotivación es la falta de motivación o interés en realizar una actividad. Este estado puede surgir de la percepción de que uno no tiene el control sobre su comportamiento o de la creencia de que los esfuerzos no conducirán a resultados deseados. Para Bastías (2021), la

amotivación puede ser el resultado de experiencias negativas previas o de la falta de conexión con la actividad. En el contexto deportivo, un atleta que se siente desmotivado puede abandonar el entrenamiento o la competencia, lo que afecta su rendimiento y bienestar.

Motivación Integral-Deportiva

La motivación integral-deportiva se refiere a un enfoque holístico que combina tanto la motivación intrínseca como la extrínseca en el contexto deportivo. Este tipo de motivación reconoce que los atletas pueden estar impulsados por una variedad de factores, incluyendo el deseo de mejorar personalmente, la búsqueda de recompensas externas y la necesidad de cumplir con expectativas. La motivación integral-deportiva se centra en cómo estos diferentes tipos de motivación pueden interactuar y contribuir al rendimiento y la satisfacción general del atleta.

Instrumentos

Instrumentos Psicológicos

Los instrumentos psicológicos son herramientas elaboradas para evaluar y medir diversos aspectos del comportamiento humano, tales como habilidades cognitivas, características de personalidad, estados emocionales y motivaciones. Estas herramientas permiten a los profesionales de la psicología recopilar datos objetivos y cuantificables, fundamentales para llevar a cabo diagnósticos, diseñar intervenciones y evaluar resultados. De acuerdo con Muñiz (2010), un instrumento psicológico eficaz debe cumplir con criterios de validez, fiabilidad y estandarización, asegurando que las mediciones realizadas sean precisas y útiles tanto en contextos clínicos como en investigaciones.

Test de Loehr

El Test de Loehr es una herramienta psicológica utilizada para evaluar la fortaleza mental de los deportistas. Creado por James E. Loehr en 1986, este test mide siete dimensiones clave de

la fortaleza mental, que incluyen la confianza, el control emocional y la motivación. Según Loehr (1986), la fortaleza mental es un elemento esencial para el rendimiento deportivo, ya que permite a los atletas manejar el estrés y mantener un alto nivel de desempeño en situaciones de presión. Este test se utiliza ampliamente en el ámbito deportivo para identificar áreas de mejora y desarrollar programas de entrenamiento mental adaptados a las necesidades individuales.

Escala de Motivación Deportiva (EMD)

La Escala de Motivación Deportiva (EMD) es un instrumento diseñado para evaluar los diferentes tipos de motivación que llevan a los atletas a participar en actividades deportivas. Basada en la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1985), la EMD mide tanto la motivación intrínseca como la extrínseca, además de la amotivación. Este instrumento es crucial para comprender las razones que subyacen al comportamiento deportivo y para diseñar intervenciones que fomenten una motivación más autónoma y duradera. Pelletier et al. (1995) desarrollaron la EMD con el propósito de ofrecer una herramienta válida y confiable para la investigación y la práctica en el campo de la psicología del deporte.

Talleres.

Un taller es un espacio de aprendizaje práctico en el que se fomenta la participación activa de los asistentes, permitiéndoles desarrollar habilidades y conocimientos a través de la experiencia directa. Según Gutiérez (2009), los talleres se caracterizan por ser una metodología que promueve el aprendizaje significativo, ya que los participantes no solo reciben información, sino que también la aplican en un contexto que simula situaciones reales, facilitando así una comprensión más profunda del contenido trabajado.

Adolescencia

Desde un enfoque humanista, los **deportistas adolescentes** pueden definirse como individuos en una etapa de desarrollo crucial, donde la práctica deportiva no solo se centra en la competencia, sino que también juega un papel fundamental en su crecimiento personal y social. Según Olivera Betrán (2010), el deporte se convierte en una manifestación humanística que refleja los valores, actitudes y conocimientos de la cultura contemporánea. En este sentido, los adolescentes deportistas no solo participan en actividades físicas, sino que también se enfrentan a desafíos que les permiten explorar su identidad y desarrollar habilidades interpersonales.

La adolescencia es un período caracterizado por la búsqueda de la autonomía y la construcción de la identidad, lo que se ve reflejado en la práctica deportiva. Brière, Vallerand y Pelletier (1995) destacan que el deporte puede ser una vía para que los adolescentes se enfrenten a sus propios límites y desarrollen un sentido de competencia. Esta etapa de la vida es fundamental para la formación de la autoestima y la autoconfianza, aspectos que se ven potenciados a través de la participación en actividades deportivas. Así, el deporte se convierte en un espacio donde los adolescentes pueden experimentar el éxito y el fracaso, contribuyendo a su desarrollo emocional y personal.

Desde la perspectiva humanista, el enfoque en el deportista adolescente también implica la importancia de la relación entre el entrenador y el atleta. Según el enfoque de Rogers (1969), es esencial que los entrenadores ofrezcan una aceptación incondicional y una comprensión empática hacia sus deportistas. Esto permite que los adolescentes se sientan valorados y comprendidos, lo que a su vez fomenta un ambiente propicio para su crecimiento personal. La relación de confianza entre el entrenador y el deportista puede facilitar la exploración de nuevas

habilidades y la superación de obstáculos, aspectos cruciales en la formación de un atleta integral.

Además, el deporte ofrece a los adolescentes una oportunidad para socializar y desarrollar habilidades interpersonales. Como señala Paredes Ortiz (2011), la práctica deportiva en grupo promueve la cooperación, el respeto y el trabajo en equipo, valores que son fundamentales en la formación de una persona. Estas experiencias sociales no solo enriquecen la vida de los adolescentes, sino que también les enseñan a manejar situaciones de conflicto y a trabajar hacia objetivos comunes, habilidades que son transferibles a otros ámbitos de su vida.

Taekwondo

En cuanto al taekwondo es un arte marcial originario de Corea, que no solo se enfoca en técnicas de combate. Esta disciplina se basa en una serie de fundamentos técnicos que son esenciales para el desempeño competitivo de los atletas, su práctica no solo implica el desarrollo de habilidades físicas, sino también mentales y espirituales. Según Kim et al. (2020), el taekwondo se distingue por su énfasis en las técnicas de patada y su filosofía basada en el respeto, la disciplina y el autocontrol.

El taekwondo, como deporte y arte marcial, ha sido el eje central del proceso de "Detección y Abordaje de la Motivación Deportiva en los Taekwondistas de 15 a 17 años del Club Formativo Sang-Ook". Esta disciplina, se caracteriza por su énfasis en el desarrollo físico, mental y espiritual de quienes la practican. A través del taekwondo, los jóvenes deportistas no solo mejoran sus habilidades técnicas y tácticas, sino que también forjan un carácter fuerte, disciplinado y respetuoso.

IV. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación

El objeto de intervención de esta práctica de investigación se centra en la detección de los niveles de motivación deportiva en taekwondistas de 15 a 17 años del Club Formativo Sang-Ook. Este trabajo busca sistematizar la experiencia de identificar cómo los jóvenes atletas perciben y experimentan su motivación en el contexto del taekwondo. La motivación deportiva, en este caso, es entendida como un fenómeno clave que influye en la práctica y el rendimiento de los deportistas, lo cual permite observar sus niveles y manifestaciones sin modificar su entorno de entrenamiento.

El abordaje de esta investigación se orienta a identificar los niveles de motivación presentes en los taekwondistas a través de herramientas de evaluación adaptadas al contexto deportivo juvenil. Este enfoque permite recopilar información valiosa sobre cómo se presenta la motivación en estos deportistas, proporcionando una base para entender mejor sus necesidades y expectativas en relación con su desarrollo deportivo. La práctica de investigación se centra en la experiencia vivida por los jóvenes y en cómo esta se refleja en sus actitudes y comportamientos hacia el taekwondo.

La detección de la motivación en este trabajo se realiza mediante el uso de instrumentos específicos que miden las diferentes dimensiones de la motivación deportiva. A través de esta detección, se busca comprender de manera más profunda cómo se manifiesta la motivación en los taekwondistas adolescentes y cómo esta puede variar en función de diversos factores internos y externos.

A lo largo de la intervención, se destacó la importancia de utilizar los datos obtenidos en el diagnóstico no solo para diseñar los talleres, sino también para ajustar las actividades en

función de la retroalimentación continua de los deportistas y entrenadores. Por ejemplo, los resultados iniciales de la Escala de Motivación Deportiva (EMD) permitieron identificar patrones específicos en los niveles de motivación intrínseca y extrínseca, lo que condujo a la incorporación de estrategias personalizadas en los talleres. Además, durante el proceso de intervención, se llevaron a cabo sesiones de evaluación continua que permitieron ajustar los enfoques de los talleres, garantizando así que las necesidades emergentes de los deportistas fueran abordadas de manera oportuna. Este ciclo diagnóstico, intervención y ajuste aseguró que el proceso mantuviera una alta relevancia y eficacia a lo largo de su implementación, logrando un positivo u sostenido en la motivación y rendimiento de los deportistas.

V. Metodología

Este análisis se realiza desde un enfoque mixto de tipo descriptivo, tal como refiere Hernández Sampieri y Mendoza, (2008) los métodos mixtos son un enfoque de investigación que implica procesos estructurados, empíricos y críticos, integrando la recopilación y el análisis tanto de datos cuantitativos como cualitativos para mayor comprensión del fenómeno estudiado. Los datos cualitativos obtenidos a través de la Escala de Motivación Deportiva (EMD) y el Inventario de Rendimiento Psicológico de LOEHR, se combinaron con observaciones cualitativas realizadas durante los talleres, lo que permitió una integración efectiva de ambos tipos de datos.

De la misma manera el método descriptivo, se enfocan en identificar y detallar las propiedades, características y perfiles de individuos, grupos, colectividades, métodos, objetos u otros fenómenos que se están analizando. En otras palabras, su propósito principal es medir o recopilar información sobre los conceptos o variables de manera independiente o en conjunto, sin buscar establecer cómo se relacionan entre sí.

En cuanto a las técnicas o instrumentos utilizados en la experiencia mencionamos los siguientes:

Cronograma

Un cronograma de sistematización de experiencias es una herramienta que organiza y planifica las diferentes etapas de un proceso de sistematización, permitiendo estructurar y analizar las experiencias que se desean documentar. Este cronograma facilita la asignación de tiempos, responsables y actividades específicas, lo que mejora el seguimiento y evaluación del proceso. Según Murmis (2021), el cronograma de sistematización es crucial para asegurar que todas las fases del proceso se realicen de manera ordenada y eficaz, lo que contribuye a una

comprensión más profunda y un mejor aprovechamiento de las experiencias documentadas. Este enfoque sistemático permite que los equipos reflexionen sobre sus prácticas, aprendiendo de ellas y mejorando la calidad de sus intervenciones.

Consentimiento informado

El consentimiento informado se puede entender como un principio ético que se fundamenta en el respeto a la autonomía del individuo, quien tiene el derecho de decidir si desea participar en una intervención específica o de retirarse en cualquier momento (Ministerio de Salud, 2011; Mondragón Barrios, 2007; Salomone, G. & López, G., 2015).

Escala de Motivación deportiva (EMD)

En 1995, Brière, Vallerand, Blais y Pelletier crearon la Escala de Motivación en el Deporte. Esta escala tiene 29 reactivos de motivación. La prueba considera siete subescalas: (1) Motivación extrínseca; (2) Motivación intrínseca al conocimiento; (3) Motivación intrínseca-estética; (4) Motivación intrínseca-autosuperación; (5) Motivación intrínseca al cumplimiento; (6) Amotivación; y (7) Motivación integral-deportiva.

Cada subescala recibió un valor de 7 puntos, siendo el 1 equivalente a la respuesta "nunca", el 2 a "pocas veces", el 3 a "raras veces", el 4 como punto medio, el 5 a "algunas veces", el 6 a "muchas veces", y el 7 representa "siempre".

Inventario de rendimiento psicológico de LOEHR

Es un perfil psicológico de alto rendimiento basado en siete escalas: autoconfianza (que valorará la autoconfianza en el deporte); control de afrontamiento positivo y negativo (que valorará el control emocional en el deporte); control de la atención y la capacidad de visualización (que valorará la concentración en el deporte); nivel de motivación (que valorará la

motivación) y control de actitudes. Su formato de respuesta es tipo Likert de 5 puntos y consta de 42 ítems.

En la sistematización se implementaron los siguientes instrumentos y técnicas:

Formato de registro semanal

Un formato de registro semanal se puede describir como una herramienta que permite la documentación sistemática de las sesiones y actividades realizadas con los pacientes. Según Benítez Ortega (2010), estos registros van más allá de simplemente almacenar información sobre el tratamiento; también son útiles para mejorar la comunicación entre profesionales y aumentar la efectividad del proceso terapéutico.

Registro de asistencia

Salomone y López (2015) señalan que el registro de asistencia en el campo de la psicología implica documentar de manera sistemática las sesiones y actividades llevadas a cabo con cada individuo que acude a terapia. Estos registros son de vital importancia para dar un seguimiento apropiado al proceso terapéutico y asegurar la continuidad en la atención brindada al paciente.

VI. Preguntas clave

Preguntas de inicio.

¿Se evidencia características de motivación en los taekwondistas?

¿Qué tipo de motivación que se evidencia más en los deportistas?

¿Como se aborda la motivación en los deportistas?

Preguntas interpretativas.

¿Qué impacto tiene la motivación intrínseca en el rendimiento deportivo de los adolescentes taekwondistas?

¿Cómo influyó la colaboración activa del club y la participación de los deportistas en el éxito de las intervenciones?

¿De qué manera un enfoque humanista puede contribuir en la motivación de los deportistas adolescentes?

Preguntas de cierre.

¿Qué impacto tiene la detección y abordaje de la motivación deportiva en el Club Formativo Sang- Ook?

¿Cuáles son las principales lecciones aprendidas y recomendaciones para mejorar la motivación deportiva?

¿Cómo se puede asegurar la sostenibilidad de los talleres de motivación implementadas en el Club Formativo Sang-Ook?

VII. Organización y procesamiento de la información

La información que fue seleccionada en la experiencia para el presente trabajo de sistematización está estructurada en cinco componentes del proceso de prácticas, las cuales describen: acercamiento, ejecución de la intervención, evaluación, diagnostico e intervención.

Tabla 1

Cronograma de Actividades

Componente	Actividad	Descripción	Lugar	Fecha		Participantes
				Inicio	Fin	
Acercamiento.	Socialización del proceso de intervención con el Director del Club "Sang Ook"	Primera reunión con el Director de la institución con el fin de socializar y obtener la autorización de ejecutar la intervención en el Club	Club Formativo Sang Ook	Jueves 13/Junio		Samantha Yagual, Melissa Veliz, Director del Club
Ejecución del proceso de intervención	Selección de los deportistas a participar	En conjunto con el Director de la institución se realiza la selección de deportista	Club Formativo Sang Ook	Jueves 27/Junio		Samantha Yagual, Melissa Veliz, Director del Club
	Socialización de la intervención con los representantes y deportista a participar	Reunión con los representantes y deportistas para dar a conocer la intervención	Club Formativo Sang Ook	Sábado 29/Junio		Samantha Yagual, Melissa Veliz, Representantes y deportistas
Evaluación	Escala de la motivación deportiva (EMD)	Aplicación del instrumento que cuenta con 29 reactivos	Club Formativo Sang Ook	Sábado 13/Julio		Samantha Yagual, Melissa Veliz, deportistas

	Inventario de rendimiento psicológico de LOERH	Aplicación del instrumento que cuenta con 42 reactivos	Club Formativo Sang Ook	Martes 16/Julio		Samantha Yagual, Melissa Veliz, deportistas
Diagnostico	Interpretación de los instrumentos aplicados	Evaluación de los test realizados	Universidad Politécnica Salesiana	Miércoles 17/Julio	Viernes 19/Julio	Samantha Yagual, Melissa Veliz
	Devolución	Reunión con el director y deportistas para darles a conocer los resultados de los instrumentos usados	Club Formativo Sang Ook	Sábado 20/Julio		Samantha Yagual, Melissa Veliz, Director del Club y deportistas
Intervención	Taller 1: Autoconocimiento y establecimiento de metas	Charla y ejercicios prácticos acerca de la identificación de fortalezas y establecimiento de metas realistas	Club Formativo Sang Ook	Jueves 8/ Agosto		Samantha Yagual, Melissa Veliz, deportistas
	Taller 2: Fomento de la motivación intrínseca	Ejercicios de reflexión grupales e individuales acerca de la importancia de la motivación	Club Formativo Sang Ook	Sábado 10/Agosto		Samantha Yagual, Melissa Veliz, deportistas
	Taller 3: Equilibrando la motivación intrínseca y extrínseca	Exposiciones sobre la motivación y actividades que fomentan la reflexión	Club Formativo Sang Ook	Sábado 10/Agosto		Samantha Yagual, Melissa Veliz, deportistas
Cierre	Actividad de cierre con los deportistas	Retroalimentación con los deportistas y comentarios acerca del proceso de intervención.	Club Formativo Sang Ook	Martes 13/Agosto		Samantha Yagual, Melissa Veliz, deportistas

Elaborado por: *Veliz - Yagual*

Acercamiento o presentación

En esta fase, se llevó a cabo la reunión inicial con el Director del Club Formativo Sang Ook, dispuesta para el 13 de junio. El objetivo de esta reunión fue socializar el proceso de intervención y obtener la autorización para su ejecución en el club. Durante este encuentro, se dio a conocer los objetivos de la intervención, así como las actividades planificadas y las fechas correspondientes para su implementación

Proceso de intervención

La fase de acercamiento no solo abarco la autorización, sino que también sentó las bases para la socialización de la intervención con los deportistas y sus representantes. También se abordaron diferentes aspectos, como la selección de los deportistas que participarían.

El 27 de junio, se realizó una reunión con el Director del Club para seleccionar a 10 deportistas de un grupo de 30, basándose en criterios de edad y disposición para participar. La socialización de la intervención se llevó a cabo el 29 de junio, en una reunión que incluyó a los representantes y deportistas seleccionados. En esta fase, se presentó en detalle el proceso de intervención, explicando sus objetivos y actividades. Durante la reunión, se proporcionó información sobre las actividades programadas. Los representantes firmaron el consentimiento informado, lo que permitió que los deportistas participen en las actividades propuestas. La socialización también permitió abordar preguntas y aclarar dudas de los participantes.

Evaluación

Además, se aplicaron dos instrumentos de evaluación: la Escala de Motivación Deportiva (EMD) y el Inventario de Rendimiento psicológico de LOERH. La aplicación de estos instrumentos se realizó el 13 y 16 de julio, respectivamente. Estos cuestionarios permitieron

obtener información acerca de la motivación de los participantes y otros aspectos psicológicos de los deportistas.

Diagnóstico

La fase de diagnóstico se centró en analizar la información recopilada a través de los instrumentos de evaluación. Esta etapa se llevó a cabo entre el 17 y el 19 de julio, donde se evaluaron los resultados obtenidos de los test aplicados. La sistematización de estos datos permitió identificar patrones y tendencias en las motivaciones de los deportistas. La evaluación no solo implicó recopilar de datos, sino también la interpretación. Este análisis permitió identificar las fortalezas y áreas de mejora de los participantes. Así mismo, se programó una reunión el 20 de julio con el Director del Club y los deportistas para socializar los resultados de la evaluación.

Intervención

Taller 1: Autoconocimiento y establecimiento de metas

El jueves 8 de agosto se llevó a cabo el primer taller, cuyo objetivo principal fue fomentar el autoconocimiento entre los deportistas. Este taller se centró en ayudar a los participantes a identificar sus fortalezas, intereses y valores, elementos fundamentales para que pudieran establecer y definir sus metas personales y deportivas de manera efectiva. La actividad se realizó en la sala principal del Club Formativo donde asistieron los diez deportistas seleccionados.

La sesión comenzó con una introducción que destacó la importancia del autoconocimiento en el ámbito deportivo. Se explicó cómo un mayor entendimiento de uno mismo puede influir positivamente en el rendimiento y la motivación de los deportistas. Esta introducción sentó las bases para las actividades posteriores, que incluyeron ejercicios tanto

grupales como individuales. A través de estos ejercicios, los participantes tuvieron la oportunidad de reflexionar sobre sus propias capacidades y compartir sus fortalezas con el grupo, fomentando un ambiente de apoyo y colaboración.

Para consolidar los aprendizajes adquiridos durante el taller, se llevó a cabo una ronda de preguntas al final de la sesión.

Taller 2: Fomento de la motivación intrínseca

El sábado 10 de agosto se dio inicio al segundo taller, que se llevó a cabo en la sala principal del Club Formativo. Este taller reunió a los diez participantes seleccionados, quienes asistieron con el propósito de explorar sus valores y motivaciones personales. Durante la sesión, se presentó el objetivo del taller, que se centró en la importancia de la motivación intrínseca en el ámbito deportivo. La actividad comenzó con una presentación de diapositivas que abordó la relevancia de la motivación intrínseca. Se discutieron conceptos clave relacionados con cómo esta forma de motivación puede impactar positivamente en la experiencia deportiva, fomentando un compromiso más profundo y duradero. Esta introducción teórica proporcionó a los deportistas un marco conceptual que les permitió entender mejor la relación entre sus motivaciones y su desempeño en el deporte. Posteriormente, se realizó un ejercicio grupal en el que los participantes debían incorporar un valor personal en su estrategia de equipo. Al final del taller, se llevó a cabo una retroalimentación en la que se revisaron los conceptos discutidos y se abrió un espacio para que los deportistas compartieran sus expectativas sobre el próximo taller y los aprendizajes que habían obtenido hasta ese momento.

Taller 3: Equilibrando la motivación extrínseca e intrínseca

El sábado 10 de agosto se llevó a cabo el último taller de intervención en la sala principal del Club Formativo. Contó con la participación de los 10 deportistas seleccionados. La sesión

comenzó con una breve retroalimentación sobre los conceptos clave acerca de la motivación extrínseca e intrínseca, repasando la información presentada en talleres anteriores. La parte central del taller consistió en ejercicios interactivos, se les pidió formar grupos para discutir estrategias que equilibraran su motivación, combinando elementos intrínsecos y extrínsecos. Durante la actividad, algunos deportistas expresaron dificultad para identificar los motivadores adecuados. En respuesta, se proporcionaron ejemplos relevantes para ayudarlos a seguir con el ejercicio. Al finalizar la actividad, los deportistas manifestaron su interés en participar en futuros talleres. Finalmente, se agradeció a los participantes por su asistencia y dedicación a lo largo del taller.

Cierre

La fase de cierre se llevó a cabo el martes 13 de agosto donde se reunió a los participantes para realizar el evento final de la intervención, se dio una retroalimentación a los participantes acerca de los conocimientos aprendidos a lo largo de los talleres, destacando los elementos clave de cada uno, los participantes comentaron sus experiencias acerca de cómo se sintieron en relación con los talleres y que gracias a los mismos pudieron comprender sobre sus motivadores personales y la manera de aplicarlas en su entrenamiento.

Para dar por terminado la actividad se tomó una foto grupal con los deportistas y el director del club para conmemorar la finalización del taller y se les dio los agradecimientos por su compromiso y participación en la intervención.

VIII. Análisis de la información

Oscar Jara (2011) propone el uso de un formato de registro semanal como herramienta para recopilar información sobre las actividades realizadas cada semana en el marco del trabajo profesional. Este formato se llena en equipo a partir de los registros individuales de cada participante, con el fin de contar con un insumo para la sistematización de la experiencia.

Formato de registro semanal

Tabla 2:
Formato de registro semanal

Fecha	Actividades	Objetivos	Responsables	Participantes	Resultados
Jueves 13/Junio	Socialización del proceso de intervención con el Director/Entrenador del Club “Sang Ook”	Obtener la autorización y apoyo del Director del Club "Sang Ook" para implementar la intervención.	Melissa Veliz, Samantha Yagual	Director/Entrenador del Club Sang Ook	**Positivos:** El director se mostró muy interesado con la propuesta de la intervención y se nos otorgó la autorización de ejecutar el proceso dentro del club. **Negativos:** Hubo interrupciones al momento de la socialización debido a los padres de familia que se acercaban al director en busca de información.
Jueves 27/Junio	Selección de los deportistas a participar	Identificar y seleccionar a los deportistas idóneos para participar en la intervención.	Melissa Veliz, Samantha Yagual	Director/Entrenador del Club Sang Ook	**Positivo:** Se logró seleccionar a 10 deportistas que cumplían con el rango de edad seleccionado para la intervención. **Negativo:** La selección se complicó un poco

					debió a conflictos de horario por parte de algunos deportistas.
Sábado 29/Junio	Socialización del proceso de intervención con los representantes y deportistas	Informar a los participantes sobre los detalles y alcances de la intervención, asegurando su compromiso.	Melissa Veliz, Samantha Yagual	Representantes y deportistas	**Positivo:** Los representantes y deportistas fueron muy colaborativos, realizaron preguntas sobre la intervención mostrando así su interés, además de firmar el consentimiento informado. **Negativo:** No se pudo realizar una reunión en general con todos los padres de familia debido a que la mayoría trabaja y no se pudo acordar una hora especifica, es por eso por lo que se optó por explicar uno por uno a medida en la que iban llegando.
Sábado 13/Julio	Aplicación de la Escala de la motivación deportiva (EMD)	Medir y evaluar los niveles y tipos de motivación deportiva en los participantes.	Melissa Veliz, Samantha Yagual	Deportistas de club Sang Ook	**Positivo:** Los deportistas mostraron curiosidad y apertura al responder el cuestionario, haciendo preguntas para entender mejor cada ítem. **Negativo:** Algunos participantes parecían inquietos y distraídos durante la aplicación, requiriendo recordatorios para mantener el enfoque.

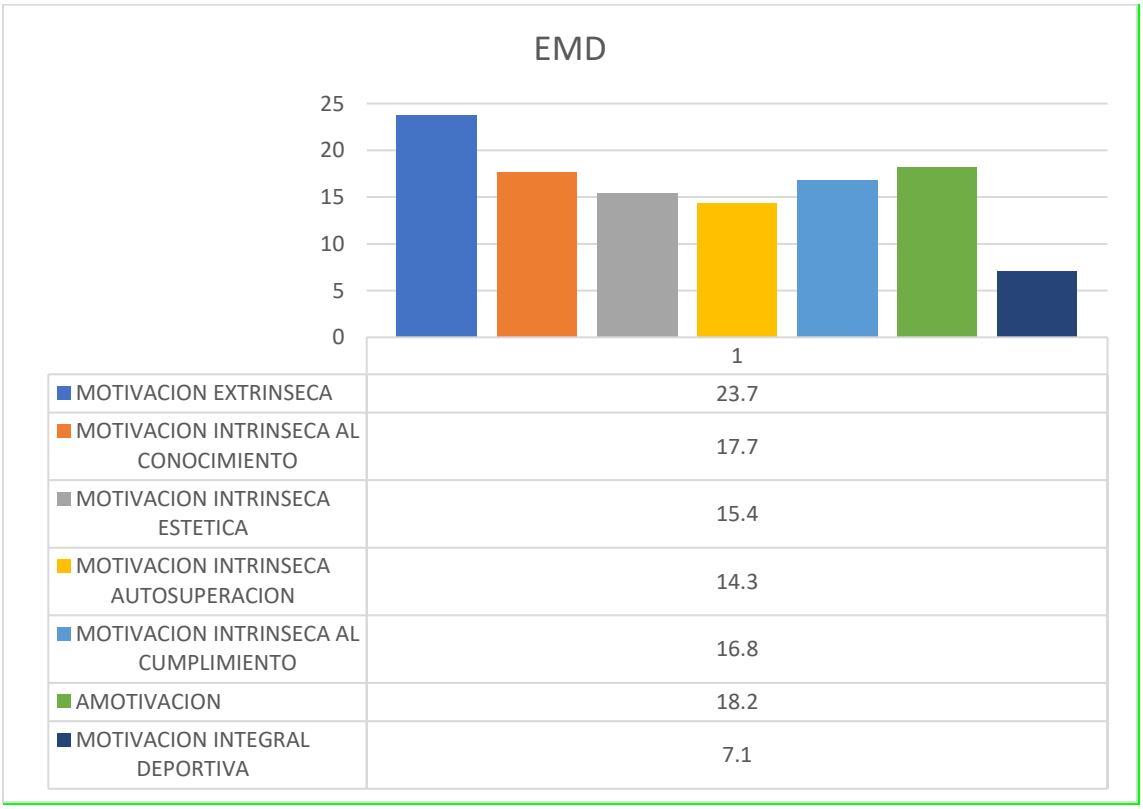
Martes 16/Julio	Aplicación del Inventario de rendimiento psicológico de LOERH	Evaluar las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de los participantes.	Melissa Veliz, Samantha Yagual	Deportistas de club Sang Ook	**Positivo:** La mayoría de los deportistas se mostraron reflexivos y tomaron su tiempo para considerar cada pregunta cuidadosamente. **Negativo:** No se pudo empezar a la hora acordada debido a que en el establecimiento se estaba realizando otra actividad y al final del inventario los deportistas se notaban algo cansados.
Miércoles 17/Julio	Interpretación de los instrumentos aplicados	Analizar y sintetizar los datos recopilados para obtener un diagnóstico preciso de la situación motivacional y psicológica de los deportistas.	Melissa Veliz, Samantha Yagual	Melissa Veliz, Samantha Yagual	**Positivo:** Se logro conocer de manera los niveles motivacionales de los participantes **Negativo:** Hubo cierta dificulta al momento de evaluar los instrumentos al ser usados por primera vez.
Sábado 20/Julio	Devolución	Compartir los resultados del diagnóstico con el director y los deportistas, proporcionando una base para las intervenciones futuras.	Melissa Veliz, Samantha Yagual	Deportistas de club Sang Ook	**Positivo:** Los participantes mostraron gran interés en sus resultados individuales. **Negativo:** No pudieron estar todos los participantes al momento de la devolución ya que tuvieron actividades académicas.

Jueves 8/ Agosto	Taller 1: Autoconocimiento y establecimiento de metas	Fomentar el autoconocimiento en los deportistas y enseñarles a establecer metas realistas y efectivas.	Melissa Veliz, Samantha Yagual	Deportistas de club Sang Ook	**Positivo:** Los deportistas lograron establecer metas SMART para su desarrollo. **Negativo:** Algunos participantes tuvieron dificultades para identificar sus fortalezas.
Sábado 10/Agosto	Taller 2: Fomento de la motivación intrínseca	Desarrollar y fortalecer la motivación intrínseca en los deportistas participantes.	Melissa Veliz, Samantha Yagual	Deportistas de club Sang Ook	**Positivo:** Los deportistas se involucraron enérgicamente en los ejercicios prácticos, mostrando altos niveles de creatividad. **Negativo:** Se observó cierta frustración en algunos participantes al intentar identificar sus motivadores internos.
Sábado 10/Agosto	Taller 3: Equilibrando la motivación intrínseca y extrínseca	Ayudar a los deportistas a comprender y equilibrar la motivación intrínseca y extrínseca para maximizar su rendimiento y satisfacción.	Melissa Veliz, Samantha Yagual	Deportistas de club Sang Ook	**Positivo:** Los participantes mostraron interés activo, realizando preguntas y compartiendo experiencias relacionas con el tema del taller **Negativo:** Se pudo evidenciar la falta de tiempo al realizar el taller ya que se realizaron dos talleres en el mismo día.
Martes 13/Agosto	Cierre	Culminar el proceso de intervención, compartiendo una retroalimentación	Melissa Veliz, Samantha Yagual	Entrenador y Deportistas de club Sang Ook	**Positivo:** El entrenador y los deportistas que participaron en el

	con los participantes comentando las experiencias vividas durante el proceso de intervención.	proceso de intervención se mostraron agradecidos con los talleres realizados en el club. **Negativo:** El tiempo para realizar el cierre fue corto ya que los deportistas tenían entrenamiento con miras a un campeonato.

Análisis de resultados de los instrumentos

Análisis de los resultados obtenidos con el Instrumento 1: Escala de la motivación deportiva (EMD)



	1
MOTIVACION EXTRINSECA	23.7
MOTIVACION INTRINSECA AL CONOCIMIENTO	17.7
MOTIVACION INTRINSECA ESTETICA	15.4
MOTIVACION INTRINSECA AUTOSUPERACION	14.3
MOTIVACION INTRINSECA AL CUMPLIMIENTO	16.8
AMOTIVACION	18.2
MOTIVACION INTEGRAL DEPORTIVA	7.1

1. La motivación extrínseca salió como resultado 23, 7 encontrándose en el percentil 50 lo que indica una motivación término medio.

2. La motivación intrínseca al conocimiento con 17,7 se encuentra en el percentil 25 mostrando una motivación inferior al término medio

3. La motivación intrínseca estética con 15,4 está ubicado en el percentil 10 indicando una motivación inferior

4. La motivación intrínseca autosuperación con 14, 3 se encuentra en el percentil 5 lo que denota una motivación muy inferior

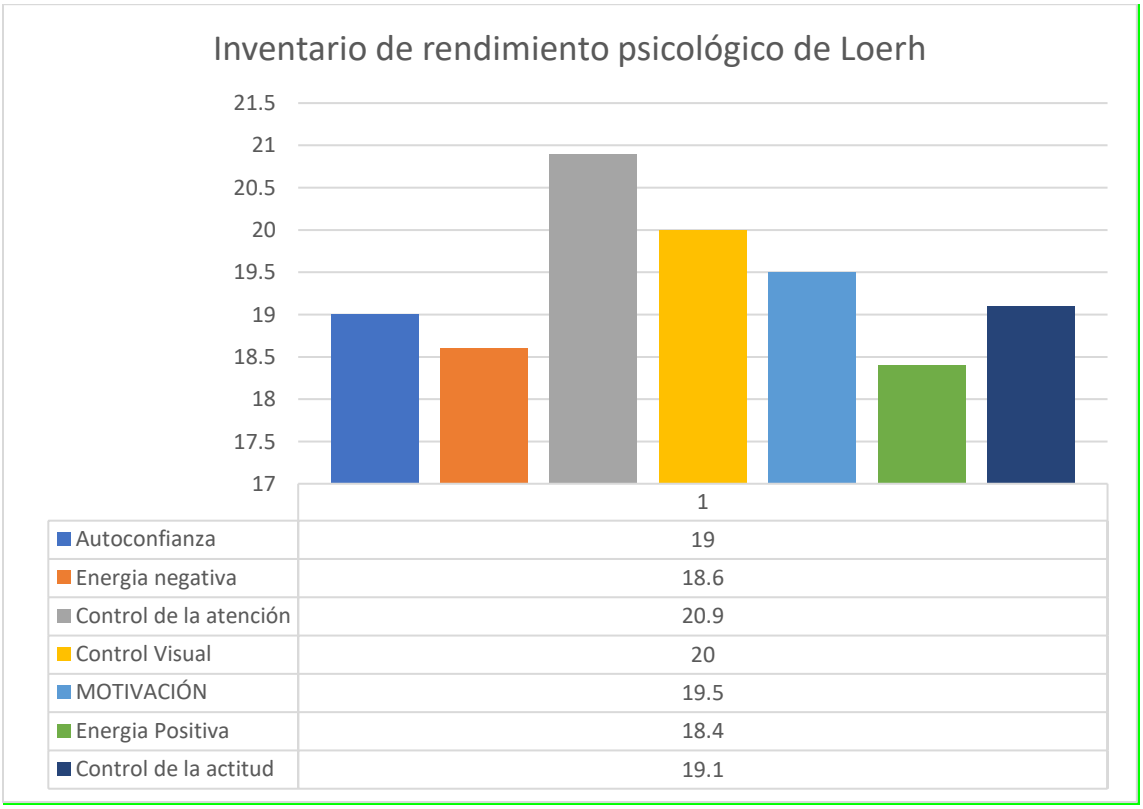
5. La motivación intrínseca al cumplimiento con 16, 8 dio como resultado el percentil 5 dando a notar una motivación muy inferior

6. La motivación con 18,2 está ubicado en percentil 1 lo cual se clasifica como deficiente, haciendo referencia a que no existe motivación

7. La motivación integral-deportiva con un 7,1ubicado en el percentil 5, da como diagnostico una motivación muy inferior

Los resultados nos muestran que los individuos ubicados en el percentil 50 tienen una motivación promedio, lo que indica un equilibrio entre la motivación intrínseca, mientras que los del percentil 25, se sugiere implementar una estrategia de apoyo para que mantengan interés en el deporte. Finalmente, los que se encuentran en el percentil 10, 5 y 1 muestran niveles muy bajos de motivación, considerándose esto como una desmotivación en el deporte.

Análisis de los resultados obtenidos con el Instrumento 2: Inventario De Rendimiento Psicológico De Loerh.



	1
Autoconfianza	19
Energia negativa	18.6
Control de la atención	20.9
Control Visual	20
MOTIVACIÓN	19.5
Energia Positiva	18.4
Control de la actitud	19.1

1. **Autoconfianza (19,0):** Necesita atención especial La autoconfianza es fundamental para el rendimiento deportivo. Este puntaje indica que el atleta puede dudar de sus habilidades o sentirse inseguro en situaciones de presión.

2. **Energía negativa (18,6):** Necesita atención especial Este puntaje sugiere que el atleta puede tener dificultades para manejar el estrés, la ansiedad o los pensamientos negativos.

3. **Control de la atención (20,9):** Tiempo para mejorar, Aunque es el puntaje más alto, aún hay margen de mejora en la capacidad de mantener el foco y la concentración.

4. **Control Visual (20,0):** Tiempo para mejorar El control visual se refiere a la capacidad de utilizar imágenes mentales efectivamente.

5. **Motivación (19,5):** Necesita atención especial Este puntaje indica que puede haber problemas con el impulso o la determinación del atleta.
6. **Energía Positiva (18,4):** Necesita atención especial Este es el puntaje más bajo, indicando dificultades para mantener un nivel óptimo de activación y entusiasmo.
7. **Control de la actitud (19,1):** Necesita atención especial Este puntaje sugiere que el atleta puede tener dificultades para mantener una actitud positiva y resiliente.

Esto indica que los deportistas tienen áreas que requieren atención especial, como la autoconfianza, el manejo de la energía negativa, la actitud, la energía positiva y la motivación, que podrían estar afectando su desempeño. Aunque su control de la atención y el control visual son relativamente buenos, aún hay margen para mejorar y alcanzar la excelencia.

Formato De Registro De Actividades

Nombre(s): Melissa Veliz, Samantha Yagual.

Proyecto/Area/ Programa/Sección:

Fecha: 13/06/2024 hasta el 10/08/2024

1. Qué se hizo (título, tipo de actividad):

Taller 1: Autoconocimiento y establecimiento de metas

Taller 2: Fomento de la motivación intrínseca

Taller 3: Equilibrando la motivación intrínseca y extrínseca

1.1 Dónde se realizó:

El club formativo Sang-Ook ubicado en el sector del Guasmo Sur de Guayaquil, parroquia Ximena con dirección: Guasmo Sur Coop. 12 de Octubre Mz 2134 Sl 7

1.2 Quiénes y cuántas personas participaron:

10 deportistas varones y mujeres de la disciplina Taekwondo de las edades de 15 y 17 años.

1.3 Duración:

Taller 1: 1 Hora 30 minutos

Taller 2: 1 Hora 30 minutos

Taller 3: 40 minutos

1.4 Descripción de la actividad:

Taller 1 Autoconocimiento y establecimiento de metas:

El taller abordó temáticas clave relacionadas con el **autoconocimiento y el establecimiento de metas**, enfocándose en la identificación de fortalezas, intereses y valores personales, así como en la creación de metas deportivas significativas y alcanzables. Se discutió la **Teoría de la Autodeterminación**, que resalta la importancia de la autonomía y el autoconocimiento para la

motivación intrínseca, y se introdujo el modelo **SMART** para el establecimiento de metas, que enfatiza la necesidad de que estas sean Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes y con un Tiempo definido.

El taller fue bien recibido, logrando un impacto positivo en el autoconocimiento y el establecimiento de metas de los atletas. Se identificó la necesidad de realizar talleres adicionales para continuar el desarrollo personal y deportivo.

Taller 2 Fomento de la motivación intrínseca:

El taller "Fomento de la Motivación Intrínseca" se centró en la exploración de los valores y motivaciones personales de los atletas, ayudándoles a encontrar significado y disfrute en su práctica deportiva. Se discutió la importancia de la motivación intrínseca, destacando cómo esta influye en el compromiso y la satisfacción en el deporte. Además, se abordó la conexión entre los valores personales y la actividad deportiva, relacionándolo con la teoría de la identidad social, que sugiere que la identificación con un grupo o actividad puede aumentar la motivación. Los participantes reflexionaron sobre cómo sus valores pueden impactar su rendimiento y satisfacción en el deporte, promoviendo un enfoque centrado en el crecimiento personal y la mejora continua.

Taller 3 Equilibrando la motivación intrínseca y extrínseca:

La motivación intrínseca se definió como la satisfacción y el placer que un deportista experimenta al participar en su deporte, sin depender de recompensas externas. Durante el taller, se presentaron ejemplos relevantes en el contexto deportivo para ilustrar este concepto. Los participantes reflexionaron sobre sus propias experiencias y cómo la motivación intrínseca les ha impulsado a perseverar en el entrenamiento y competir.

Por otro lado, la motivación extrínseca se exploró como la búsqueda de recompensas externas, como medallas, trofeos o reconocimiento. Se discutieron ejemplos de cómo esta motivación puede influir en el rendimiento de los deportistas, tanto positiva como negativamente. Los participantes analizaron cómo el deseo de obtener logros externos puede motivarlos, pero también cómo un excesivo enfoque en estas recompensas puede afectar su disfrute del deporte. Un tema clave del taller fue analizar la relación entre la motivación intrínseca, extrínseca y su influencia en el rendimiento deportivo y el bienestar general de los participantes. Se enfatizó la importancia de equilibrar estas motivaciones para maximizar tanto el rendimiento como la satisfacción personal. Los deportistas reflexionaron sobre cómo mantener un balance saludable entre disfrutar del proceso y perseguir objetivos externos

2. Si la actividad había sido programada con anticipación:

Todos los talleres y actividades fueron programados.

2.1 Objetivos que se tenían planificados para ella:

- Fomentar el autoconocimiento en los deportistas y enseñarles a establecer metas realistas y efectivas.
- Desarrollar y fortalecer la motivación intrínseca en los deportistas participantes.
- Ayudar a los deportistas a comprender y equilibrar la motivación intrínseca y extrínseca para maximizar su rendimiento y satisfacción.

2.2 Resultados alcanzados

a) Con relación a los objetivos previstos:

En general, los tres talleres lograron cumplir con los objetivos planteados para el proceso de intervención de la motivación deportiva en los taekwondistas adolescentes del Club Formativo Sang-Ook. Durante el primer taller, centrado en el autoconocimiento y el

establecimiento de metas, los deportistas lograron identificar sus fortalezas personales y establecer metas claras y realistas para su desarrollo deportivo. Este resultado fue evidente en la capacidad de los participantes para definir metas SMART (específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo determinado), lo que les proporcionó una hoja de ruta clara para mejorar su rendimiento.

El segundo taller, orientado a fomentar la motivación intrínseca, permitió a los participantes explorar sus valores personales y entender cómo estos influencian su motivación en el deporte. Los deportistas mostraron un mayor compromiso y reflexión sobre sus motivaciones internas, lo que se evidenció en su capacidad para identificar actividades deportivas que les proporcionan satisfacción y disfrute intrínseco.

En el tercer taller, se logró un entendimiento significativo sobre la importancia de equilibrar la motivación intrínseca y extrínseca. Los participantes desarrollaron planes de acción concretos y expresaron interés en aplicar lo aprendido en su entrenamiento.

b) Resultados no previstos anteriormente:

Entre los resultados no previstos se observó una variabilidad en la respuesta de los deportistas a los talleres. Mientras que algunos participantes mostraron un avance significativo en su autoconocimiento y motivación, otros encontraron más difícil aplicar los conceptos discutidos, lo que sugiere la necesidad de un enfoque más personalizado. Además, aunque se esperaba que los talleres fueran bien recibidos, la falta de experiencia previa de algunos deportistas en reflexionar sobre sus motivaciones internas limitó la profundidad de la reflexión en ciertos casos. Finalmente, algunos participantes expresaron que hubieran preferido más sesiones para profundizar en los temas tratados, lo que destaca la necesidad de considerar un enfoque a largo plazo para intervenciones futuras.

3. Impresiones y observaciones sobre la actividad

En relación con las actividades llevadas a cabo durante los tres talleres de motivación deportiva, se pudo observar un notable interés por parte de la mayoría de los taekwondistas participantes. Aquellos deportistas más comprometidos aprovecharon al máximo los temas expuestos, participando activamente en las discusiones, respondiendo a las preguntas planteadas por las facilitadoras y compartiendo ejemplos personales que enriquecieron el contenido de los talleres. Estos participantes mostraron una actitud positiva y abierta, lo que contribuyó a que las sesiones fueran más dinámicas e interactivas, favoreciendo un ambiente de aprendizaje colaborativo y estimulante.

Aunque hubo diferencias en el nivel de participación, todos los deportistas se mantuvieron enfocados en las actividades, sin distracciones notables, como el uso de celulares. A pesar de que algunos participantes eran más reservados y menos propensos a compartir sus experiencias, la receptividad general del contenido fue positiva. La mayoría de los deportistas mostró disposición a explorar y aplicar nuevas estrategias para mejorar su motivación deportiva. Las actividades lograron captar el interés del grupo, lo que sugiere un impacto positivo en su desarrollo deportivo y en la comprensión de sus motivadores internos y externos.

4. Documentos de referencia sobre esta actividad

(Véase en Anexo)

Segunda Parte

IX. Justificación

El presente trabajo de sistematización se justifica, por la percepción previa sobre los factores motivantes en los adolescentes taekwondistas para continuar con los entrenamientos, basados en la experiencia personal como deportista. Con la formación profesional como psicóloga se creó la necesidad de entender esta motivación de manera objetiva y abordarla profesionalmente para contribuir al mejoramiento de la misma y potencializar el rendimiento de los entrenamientos.

Con esta propuesta se tiene la finalidad de abordar la importancia de la motivación deportiva en el Club Formativo Sang Ook y a su vez sensibilizar a los taekwondistas sobre la importancia de esta, ya que su población cuenta con deportistas adolescentes que están propensos a tener una baja motivación debido a diversos factores afectando así su rendimiento en el deporte.

Al abordar la motivación desde una perspectiva multidimensional, incluyendo aspectos intrínsecos y extrínsecos, se busca contribuir al bienestar psicológico, emocional y deportivo de los atletas. Esto no solo impactará en su rendimiento en competencias, sino también en su desarrollo personal, social y en la prevención de abandono deportivo.

Los resultados de este trabajo de sistematización servirán como insumo para la generación de conocimiento en el campo de la psicología del deporte, específicamente en lo que respecta a la motivación en deportes de combate como el taekwondo. Además, se espera que las estrategias y recomendaciones generadas puedan ser replicadas y adaptadas en otros clubes deportivos y disciplinas, contribuyendo así a la promoción de la práctica deportiva saludable y sostenible en la población adolescente.

En resumen, este proceso de sistematización se justifica por la potencial mejoría de la motivación, el rendimiento y el desarrollo integral de los taekwondistas adolescentes, así como por su contribución a la generación de conocimiento y la promoción de la práctica deportiva saludable en la comunidad.

X. Caracterización de los beneficiarios

El proceso de detección y abordaje implementado en el Club Formativo Sang Ook se dirige a adolescentes de entre 15 y 17 años que asisten regularmente para sus entrenamientos. Esta población, que aún está en la etapa de educación secundaria, se dedica principalmente a sus actividades escolares y vive con sus padres, perteneciendo a un estrato socioeconómico medio.

Durante el desarrollo de las actividades, se observó una mayor participación de adolescentes hombres en comparación con las mujeres. La proximidad de los hogares de los participantes al club no solo facilitó su asistencia, sino que también generó una mayor regularidad en su participación, lo que se evidenció positivamente en su nivel de participación y en el éxito de las intervenciones. A lo largo de los talleres y exposiciones, se trabajó en el fortalecimiento de diversas habilidades, entre las que se destacan:

- **Autoconocimiento**: Esta habilidad se desarrolló en el primer taller, donde los participantes reflexionaron sobre sus experiencias deportivas y áreas de mejora, lo que les permitió clarificar sus metas futuras.
- **Autoeficacia y Confianza**: Esta habilidad se observó en el primer taller, donde los participantes establecieron metas claras y alcanzables, lo cual les permitió reforzar su creencia en la capacidad que tienen para lograr resultados.
- **Trabajo en Equipo**: Esta habilidad se evidencio en el segundo taller, puesto que los participantes debían compartir sus reflexiones, permitiéndoles experimentar los beneficios del trabajo en equipo, mejorando su motivación y compromiso con los objetivos comunes.

A nivel institucional, el proceso de detección y abordaje de motivación deportiva fue bien acogido por el club deportivo, lo que facilitó el acceso a recursos y espacio. Esta colaboración institucional resultó crucial para la efectividad de los talleres, ya que permitió adaptar las intervenciones de manera acorde a las dinámicas y necesidades del club.

Al planificar las actividades enfocadas en la detección y abordaje de la motivación deportiva, es crucial considerar varios elementos clave. Primero, la selección adecuada de los deportistas es fundamental; esto puede implicar trabajar con equipos específicos dentro de la institución o identificar atletas que muestren diferentes niveles de motivación y compromiso. Esta selección no solo facilita la organización de horarios y actividades, sino que también permite una intervención más personalizada.

Por último, es vital evaluar y adaptar las modalidades de intervención, especialmente si se presentan desafíos como la baja asistencia durante períodos de alta competencia o eventos deportivos. Explorar formatos alternativos, como sesiones virtuales o talleres breves en momentos estratégicos, puede ser una solución efectiva para mantener el interés y la participación de los atletas.

XI. Interpretación

A partir de la experiencia obtenida en la intervención titulado "Detección y Abordaje de la Motivación Deportiva en los Taekwondistas de 15 a 17 años del Club Formativo Sang-Ook", se puede destacar que, históricamente, la motivación ha sido vista como un elemento crucial en el desarrollo deportivo de los atletas, favoreciendo de manera significativa el compromiso y la persistencia en el deporte. La motivación, tanto intrínseca como extrínseca, adquiere un valor funcional, ya que impulsa a los jóvenes a mejorar continuamente su rendimiento y a superar desafíos. Actualmente, se entiende como un proceso dinámico que varía según el contexto y las características individuales de cada deportista, siendo influenciada por factores personales, sociales y culturales. Este fenómeno se convierte en un aspecto complejo, especialmente cuando los niveles de motivación son bajos o inadecuados, lo que puede afectar negativamente el rendimiento y el bienestar general de los atletas, así como aumentar el riesgo de abandono deportivo.

Culturalmente, la motivación deportiva ha sido vista como un indicador de fuerza y determinación, especialmente entre los jóvenes, quienes son valorados por su disciplina y compromiso con el deporte. Esta percepción ha llevado a idealizar la motivación, convirtiéndola en una expectativa social para aquellos que participan en actividades deportivas. Sin embargo, estas expectativas pueden ser problemáticas, ya que muchas veces son producto de una comprensión limitada de lo que realmente motiva a cada individuo. Además, las influencias culturales que promueven una actitud competitiva y la presión por alcanzar el éxito pueden crear un entorno en el que los jóvenes sienten la necesidad de demostrar constantemente su motivación.

En relación con el club formativo Sang-Ook, se puede destacar que mostró notable interés en los procesos de motivación deportiva, reflejado en la disposición para apoyar a la ejecución de actividades. El director del club estaba comprometido con mejorar el rendimiento y la motivación de sus deportistas, lo que facilitó la implementación de las actividades planificadas. Este compromiso fue crucial para que las facilitadoras pudieran llevar a cabo los talleres, ya que el club brindó un apoyo constante, desde la planificación hasta la ejecución de cada sesión.

El club contaba con un espacio adecuado para la realización de los talleres, lo que permitió llevar a cabo las actividades sin limitaciones significativas. El espacio disponible, la sala principal del club, fue idóneo para facilitar la participación activa de los deportistas y para mantener el enfoque en la motivación deportiva. Además, al no haber otras actividades en el club durante los talleres, se evitó cualquier posible interrupción, lo que permitió que el desarrollo de la experiencia se realizara sin distracciones.

La experiencia de implementar talleres de motivación en este contexto generó diversos aprendizajes para los taekwondistas, la motivación deportiva se reveló como un aspecto crucial no solo para su desempeño en el deporte, sino también para su desarrollo personal. Los talleres les permitieron identificar sus motivadores internos y externos, lo que les proporcionó un mayor autoconocimiento y una mejor comprensión de sus propias capacidades y metas.

A nivel institucional, las actividades reforzaron el compromiso del club con el desarrollo integral de sus deportistas, lo que se tradujo en un ambiente más propicio para el aprendizaje y la mejora continua.

Las actividades propuestas aportaron de manera significativa en varios ámbitos. En primer lugar, se logró un aumento en la comprensión de la motivación deportiva desde una

perspectiva actual, lo que permitió a los deportistas desarrollar un sentido más profundo de propósito y satisfacción en su práctica deportiva. Además, destacó la importancia de crear un entorno de apoyo donde los jóvenes puedan explorar sus habilidades y superar desafíos sin sentirse presionados por expectativas externas.

En el ámbito psicológico, la intervención contribuyó a reducir formas de malestar psíquico asociadas con la presión competitiva y el miedo al fracaso. Al fomentar una motivación intrínseca basada en el disfrute y la autosuperación, los talleres ayudaron a los deportistas a encontrar un equilibrio entre la competencia y el bienestar emocional.

Entre los elementos que potenciaron la experiencia se destacan el compromiso del club y la predisposición de los deportistas. Por otro lado, la estructura de los talleres, centrada en el autoconocimiento y el establecimiento de metas, también fue clave para que los participantes pudieran reflexionar sobre sus propios procesos motivacionales.

Sin embargo, durante la implementación de las actividades, varios factores contribuyeron a debilitar la experiencia general. Uno de los principales elementos fue el manejo del tiempo debido a que la planificación inicial no contempló adecuadamente la duración de las actividades y tampoco se contaba con que los deportistas no llegaran a la hora acordada, lo que generó una sensación de apuro.

Otro aspecto que impactó negativamente fue la coordinación de horarios, la disponibilidad de los participantes variaba considerablemente, lo que dificultó la organización de encuentros regulares. Además, las actividades programadas por parte del Club, como los campeonatos de taekwondo, obligaron a reestructurar las fechas de las actividades; estos eventos, aunque importantes para la formación deportiva, interfirieron con el cronograma establecido, lo que llevó a una falta de continuidad en las sesiones de motivación y desarrollo personal. La

necesidad de ajustar las fechas a menudo resultó un problema ya que se retrasaban las actividades previstas.

Es esencial considerar estos aspectos en futuras intervenciones para optimizar la experiencia de los deportistas. La comprensión de la motivación debe ir acompañada de una planificación cuidadosa que contemple no solo las necesidades de los jóvenes, sino también el contexto en el que se desarrolla la actividad. Al abordar estos desafíos, se podrá crear un ambiente más favorable que fomente el desarrollo integral de los deportistas y potencie su compromiso con el deporte.

XII. Principales logros del aprendizaje

A través del trabajo de "Detección y abordaje de la motivación deportiva en los taekwondistas de 15 a 17 años del club formativo Sang-ook", se aprendió la importancia de comprender la motivación de los deportistas adolescentes desde un enfoque humanista. Se reconoció que la práctica deportiva no solo se trata de la competencia, sino que también juega un papel fundamental en el crecimiento personal y social de los jóvenes. Algunas lecciones claves incluyen la necesidad de satisfacer las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación para fomentar una motivación intrínseca saludable. La formación académica en psicología permitió entender las prácticas psicosociales desde distintos ámbitos de intervención, aplicando teorías como la jerarquía de necesidades de Maslow y la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan. Esto facilitó el análisis de la motivación deportiva de manera integral, considerando tanto factores intrínsecos como extrínsecos.

Finalmente, se proponen alternativas para situaciones similares. En cuanto a lo que se haría igual, se mantendría el enfoque en la comprensión de las necesidades psicológicas de los deportistas, así como la aplicación de teorías psicológicas relevantes. Sin embargo, se cambiaría la metodología de recolección de datos, incorporando más herramientas interactivas y dinámicas grupales para fomentar una mayor participación y reflexión entre los jóvenes. Esto podría incluir talleres creativos y sesiones de retroalimentación más frecuentes, lo que enriquecería el proceso de sistematización y permitiría captar de manera más efectiva las experiencias y motivaciones de los taekwondistas.

Se realizó un análisis exhaustivo de los datos obtenidos, lo que permitió identificar las diferentes manifestaciones de la motivación en los taekwondistas. También se desarrollaron talleres enfocados en la importancia de la motivación deportiva, orientados a fomentar un mayor

compromiso y rendimiento en sus actividades. Estos productos no solo contribuyeron a la comprensión de la motivación en el contexto del taekwondo, sino que también proporcionaron herramientas prácticas para mejorar la experiencia deportiva de los jóvenes.

En cuanto a los objetivos planteados, se lograron todos los establecidos en el proceso. El objetivo general de detectar los niveles de motivación fue alcanzado mediante la implementación de instrumentos específicos, lo que permitió obtener una visión clara de cómo los taekwondistas perciben su motivación. Asimismo, los objetivos específicos de analizar los datos y desarrollar talleres también se cumplieron satisfactoriamente. La razón de este éxito radica en la planificación meticulosa y en la colaboración activa de los participantes, quienes mostraron interés en explorar y mejorar su motivación deportiva.

A lo largo de la experiencia se pudo identificar como elemento de riesgo la zona en el que está ubicado el Club Formativo Sang Ook ya que los casos de robo son frecuentes en el sector, por otro lado, no se observaron más elementos de riesgo ya que Club se mostró colaborativo en todo momento y de esta manera se pudo llevar a cabo la intervención.

En términos de innovación, el trabajo destacó su enfoque centrado en la persona, que considera las necesidades y expectativas de los jóvenes deportistas. Esta perspectiva humanista permitió abordar la motivación desde un ángulo que prioriza el bienestar emocional y el desarrollo personal de los taekwondistas.

La influencia de estos elementos innovadores es considerable para los grupos poblacionales involucrados. Al fomentar un ambiente que apoya la motivación intrínseca, se contribuye a que los jóvenes desarrollen un sentido de pertenencia y satisfacción en su práctica deportiva. Esto no solo mejora su rendimiento en el taekwondo, sino que también puede tener

repercusiones positivas en su vida cotidiana, promoviendo hábitos saludables y un mayor bienestar emocional.

La intervención permitió una influencia positiva en la salud mental de los taekwondistas al fomentar una motivación intrínseca saludable, basada en el disfrute y la satisfacción de la práctica deportiva. También promovió el desarrollo de la autoeficacia y autoconocimiento a través del deporte, creando un ambiente de aceptación y comprensión que facilita el crecimiento personal.

En resumen, la intervención permitió aprender la importancia de abordar la motivación deportiva en adolescentes desde un enfoque humanista, centrándose en satisfacer necesidades psicológicas básicas.

XIII. Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

- La experiencia del proceso de intervención ha confirmado que la motivación es un factor crucial para el rendimiento y la satisfacción en la práctica deportiva. Los niveles de motivación detectados en los taekwondistas adolescentes influyen directamente en su compromiso y en su disposición para participar en entrenamientos y competencias.
- La implementación de un enfoque humanista ha demostrado ser efectiva para abordar la motivación deportiva. Este enfoque permite reconocer a los jóvenes deportistas como individuos integrales, cuyas necesidades emocionales y psicológicas son fundamentales para su desarrollo y bienestar en el deporte.
- Los talleres desarrollados para fomentar la motivación han tenido una influencia positiva en la percepción de los taekwondistas sobre su práctica deportiva. La participación en estos talleres ha contribuido a una mayor comprensión de la importancia de la motivación intrínseca y ha fortalecido el compromiso de los jóvenes con el taekwondo.

Recomendaciones

- Implementar evaluaciones periódicas de los niveles de motivación a lo largo de la intervención, realizadas con una frecuencia mensual, permitiría identificar cambios en la motivación de los deportistas de forma regular. Al analizar los resultados de estas evaluaciones mensuales, se podrían detectar patrones o variaciones en la motivación, lo que proporcionaría una base sólida para ajustar las estrategias de intervención de manera oportuna y adaptada a cada atleta. Este enfoque dinámico asegura que las intervenciones se mantengan alineadas con las necesidades y avances individuales, maximizando la efectividad de la intervención.

- Fomentar una comunicación abierta y transparente entre entrenadores, deportistas y padres de familia sobre la importancia de la motivación en el deporte, lo que puede contribuir a un apoyo más efectivo desde múltiples frentes.
- Explorar la posibilidad de implementar mentorías o grupos de apoyo entre pares, donde los taekwondistas puedan compartir sus experiencias y estrategias para mantener la motivación, podría ser una herramienta valiosa en el proceso de intervención. Estos grupos de apoyo podrían estructurarse en sesiones grupales semanales o mensuales, en las que los participantes se reúnan para discutir sus desafíos, éxitos y técnicas motivacionales. Las sesiones semanales permitirían un seguimiento más cercano y constante, facilitando la construcción de un sentido de comunidad y apoyo mutuo, mientras que las sesiones mensuales podrían centrarse en la revisión de progresos a largo plazo y en el establecimiento de nuevas metas.

XIV. Referencias bibliográficas:

Bastías, D. D., Camacho, D. P., Flores, A. S., Belmar, E. O., & Morales, A. M. (2021). Motivación en futbolistas universitarios: comparación entre hombres y mujeres de las selecciones deportivas universitarias de fútbol de la Región de Valparaíso (Chile). Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (41), 573-580.

Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). Sport psychology for coaches. Human Kinetics. https://www.humankinetics.com/products/all-products/sport-psychology-for-coaches

Choi, H. J., & Kim, S. H. (2020). The effects of parental pressure on motivation and burnout in youth taekwondo athletes. Journal of Exercise Rehabilitation, 16(4), 310-316. https://doi.org/10.12965/jer.2040374.191

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer Science & Business Media.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227-268.

Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. Journal of Personality and Social Psychology, 72(1), 218-232. https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.1.218

Federación Ecuatoriana de Taekwondo. (2019). Informe sobre la motivación de los practicantes de taekwondo en Ecuador. https://www.fetaekwondoecuador.org/informes/motivacion-2019.pdf

Gutiérez, D. (2009). El taller como estrategia didáctica. *Razón y palabra*, (66).

Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). Inside sport psychology. Human Kinetics. https://www.humankinetics.com/products/all-products/inside-sport-psychology

Kim, Y. J., & Lee, J. M. (2021). The influence of coaching styles on athlete motivation and performance in taekwondo. International Journal of Sports Science & Coaching, 16(5), 1263-1272. https://doi.org/10.1177/1747954121991998

Loehr, J. E. (1986). *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. Penguin Books.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), 370-396.

Menescardi, C., & Villarrasa-Sapiña, I. (2022). Deportes alternativos y su influencia en la motivación del alumnado.

Muñiz, J. (2010). *Psicometría*. Alianza Editorial.

Murmis, 2021. En Cronograma de un proyecto: aplicaciones .

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.

Pereyra, E. (2020). Influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, *5*.

Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). Human Kinetics. https://www.humankinetics.com/products/all-products/foundations-of-sport-and-exercise-psychology-7th-edition

XV. Anexos

Anexo 1

Formato de consentimiento informado

UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA
CARRERA DE PSICOLOGIA
ANALISIS DE CASOS
PROCESO DE TITULACIÓN

Guayaquil_____

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo_____con el numero de cédula _____, representante del/ la estudiante – hijo/a _____, autorizo al/la estudiante de la Carrera de Piscología de la Universidad Politecnica Salesiana, a receptar información a través de registros de observación, grabaciones, fotos, videos, entrevistas, instrumentos psicologicos (test) y talleres, con el objeto de que puedan ser analizados y eventualmente utilizadas con fines educativos y/o científicos en estas u otras investigaciones, así como también el manejo de la información por parte del estudiante durante todo el proceso de investigación, devolución de resultados e informes.

Conozco que el presente consentimiento informado nos garantizará el cumplimiento de todas las normas de privacidad y confidencialidad de la información obtenida, protegiendo mí identidad y el de mi familia.

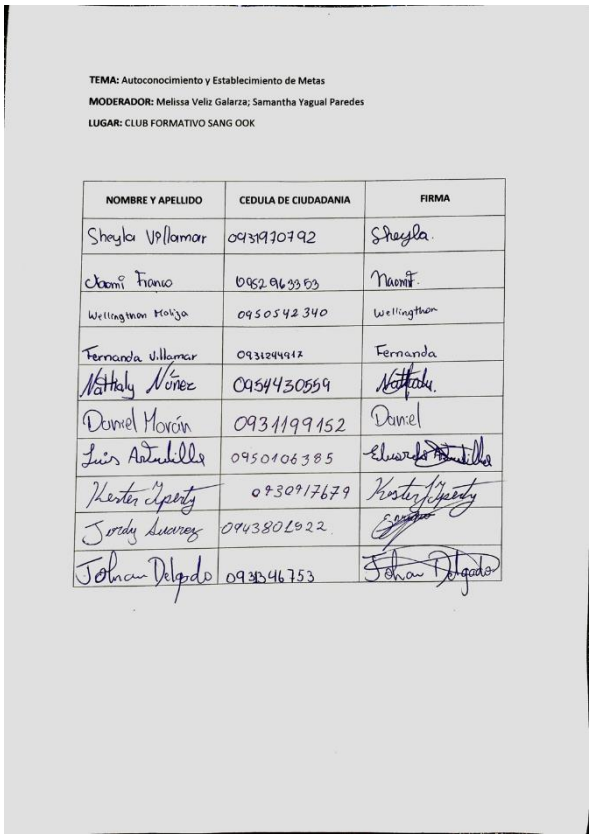
Manifiesto haber leído, entiendo el presente documento y estoy de acuerdo con lo anteriormente expuesto.

Consentimento obtenido el día, _____.

_____
Firma de autorización

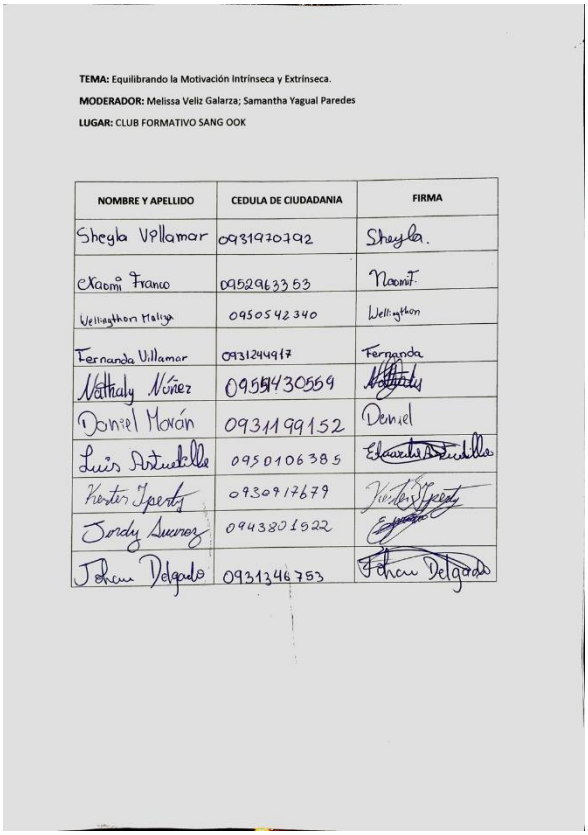
Anexo 2

Registro de asistencia



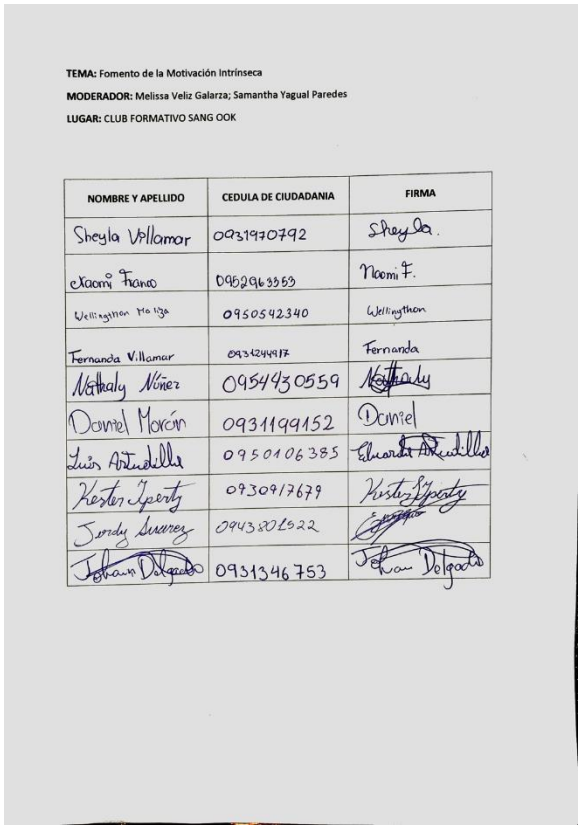
TEMA: Autoconocimiento y Establecimiento de Metas
MODERADOR: Melissa Veliz Galarza; Samantha Yagual Paredes
LUGAR: CLUB FORMATIVO SANG OOK

NOMBRE Y APELLIDO	CEDULA DE CIUDADANIA	FIRMA
Sheyla Villamar	0931970792	Sheyla.
Naomi Franco	0952963353	Naomi F.
Wellingthon Maliza	0950542340	Wellingthon
Fernanda Villamar	0931244917	Fernanda
Nathaly Núñez	0954430559	Nathaly
Daniel Morán	0931199152	Daniel
Luis Arteaga	0950106385	Eduardo Arteaga
Kester Iperty	0930917679	Kester Iperty
Jordy Suarez	0943801922	Jordy
Johan Delgado	0931346753	Johan Delgado



TEMA: Equilibrando la Motivación Intrínseca y Extrínseca.
MODERADOR: Melissa Veliz Galarza; Samantha Yagual Paredes
LUGAR: CLUB FORMATIVO SANG OOK

NOMBRE Y APELLIDO	CEDULA DE CIUDADANIA	FIRMA
Sheyla Villamar	0931970792	Sheyla.
Naomi Franco	0952963353	Naomi F.
Wellingthon Maliza	0950542340	Wellingthon
Fernanda Villamar	0931244917	Fernanda
Nathaly Núñez	0954430559	Nathaly
Daniel Morán	0931199152	Daniel
Luis Arteaga	0950106385	Eduardo Arteaga
Kester Iperty	0930917679	Kester Iperty
Jordy Suarez	0943801922	Jordy
Johan Delgado	0931346753	Johan Delgado



TEMA: Fomento de la Motivación Intrínseca
MODERADOR: Melissa Veliz Galarza; Samantha Yagual Paredes
LUGAR: CLUB FORMATIVO SANG OOK

NOMBRE Y APELLIDO	CEDULA DE CIUDADANIA	FIRMA
Sheyla Villamar	0931970792	Sheyla.
Naomi Franco	0952963353	Naomi F.
Wellingthon Maliza	0950542340	Wellingthon
Fernanda Villamar	0931244917	Fernanda
Nathaly Núñez	0954430559	Nathaly
Daniel Morán	0931199152	Daniel
Luis Arteaga	0950106385	Eduardo Arteaga
Kester Iperty	0930917679	Kester Iperty
Jordy Suarez	0943801922	Jordy
Johan Delgado	0931346753	Johan Delgado

Anexo 3

Fotos

AVISO