



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE GUAYAQUIL

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA EL INCREMENTO DE MOTIVACIÓN
EN NIÑAS BASQUETBOLISTAS DE 8 A 12 AÑOS DEL NORTE DE GUAYAQUIL**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de

Licenciada en Psicología

AUTORA:

Ashley Nicole Oyola Andrade

TUTOR:

Psic. Héctor Andrés Chavez Sánchez

Guayaquil-Ecuador

2026

I. Certificado de responsabilidad y autoría del trabajo de titulación.

Certificado de responsabilidad y autoría del trabajo de titulación

Yo, **Ashley Nicole Oyola Andrade** con documento de identificación N°
0955386446 manifiesto que;

Soy la autora y responsable del siguiente trabajo; y, autorizo 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, 04 de febrero del año 2026

Atentamente,



Ashley Nicole Oyola Andrade
0955386446

II. Certificado de cesión de derechos de autor del trabajo de titulación a la Universidad Politécnica Salesiana.

Certificado de derechos de autor del trabajo de titulación a la Universidad Politécnica Salesiana.

Yo, **Ashley Nicole Oyola Andrade** con documento de identificación N° **0955386446**, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la **Universidad Politécnica Salesiana** la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: "Estrategias Psicológicas para el incremento de motivación en niñas basquetbolistas de 8 a 12 años del norte de Guayaquil"** 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, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 04 de febrero del año 2026

Atentamente,



Ashley Nicole Oyola Andrade
0955386446

III. Certificado de Dirección del Trabajo de Titulación.

Certificado de Dirección del Trabajo de Titulación.

Yo, **Héctor Andrés Chávez Sánchez** con documento de identificación N° **0927211706** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA EL INCREMENTO DE MOTIVACIÓN EN NIÑAS BASQUETBOLISTAS DE 8 A 12 AÑOS DEL NORTE DE GUAYAQUIL**, realizado por **Ashley Nicole Oyola Andrade**, con documento de identificación N° **0955386446**, 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, 04 de febrero del año 2026

Atentamente,



Psic. Héctor Andrés Chávez Sánchez, Mgtr.

0927211706

IV. Dedicatoria

Este proyecto va dedicado para cada una de las personas que me han acompañado desde el día uno, con paciencia, risas, lágrimas y con palabras asertivas que me hizo llegar hasta donde estoy. Para mi mamá que desde siempre con su hermosa sonrisa y fe me ha acompañado en todo mi proceso universitario, que, con cada frase, cada baile en las mañanas hizo que mis días de clases sean de motivación y que nunca me rinda. Sus palabras “Tengo la mente de cristo” también hizo que tenga confianza para que esta etapa sea bonita. Para mi padrastro Cesar que cada día, siempre hace el intento por llevarme a la universidad y que pueda tener todo lo necesario para mis estudios.

Para mis tíos que me cuidaron desde que era pequeña, cuando mi mamá cada mañana salía a trabajar, ellos siempre han estado conmigo y enseñado por lo que cada vez que salía de la escuela me hacían repasar las clases para tener un buen aprendizaje día a día. Mis tías y tíos que también cuidaban de mí y que su compañía es increíble porque cada uno tiene su esencia y siempre me han recordado lo capaz y fuerte que puede ser. Y mis luckys que han estado conmigo en las amanecidas estudiando y acompañando siempre.

Para mi lunarcito que siempre estuvo conmigo acompañándome y recordándome la buena persona que soy, por la paciencia, las sonrisas que me hacen sentir tranquila y que todo va a estar bien. Se lo guerrera que es y eso me transmite que también puedo serlo.

Muchas gracias de corazón por ser maravillosos y que su compañía siempre sea mi felicidad. Los amo.

V. Agradecimiento

Agradezco en primer lugar a Dios, por ser mi guía constante, por darme fortaleza en los momentos de dificultad y por permitirme llegar hasta esta nueva etapa de mi formación personal y profesional.

A mi familia, por ser mi pilar fundamental a lo largo de toda mi vida. De manera especial, a mi mamita quien ha estado presente desde que era pequeña, brindándome amor, apoyo incondicional y enseñanzas que han sido clave en mi crecimiento como persona y en la construcción de mis valores.

Mis tías y tíos por el cuidado, protección y el cariño que me brindaron desde pequeña, convirtiéndose en un apoyo importante en mi formación emocional y personal. Por esos recuerdos que siempre me cuentan que me hacen poner feliz y el progreso en vida. Mis tíos por sus palabras llenas de fe y por los versículos compartidos y por transmitirme esperanza, confianza y fortaleza espiritual en cada etapa de mi camino.

De manera especial, agradezco a mi lunarquito por su compañía constante, su paciencia, comprensión y apoyo emocional. Por creer en mí incluso cuando ni yo mismo podía, Por dejar a un lado sus trabajos para decirme siempre que podía dar todo de mí, pero nunca perdiera mi esencia.

VI. Resumen

El presente trabajo de sistematización de experiencias aborda la intervención psicológica realizada con el equipo de baloncesto femenino “Gladiadores”, ubicado en el norte de Guayaquil conformado por niñas de 8 a 12 años. Donde la problemática inicial reveló un entorno deportivo caracterizado por la mecanización del entrenamiento y una disciplina impuesta, debido a factores se observó inicialmente que generaban ansiedad precompetitiva, por lo que estaba en riesgo la falta de motivación. El objetivo central de la intervención fue transformar la dinámica de entrenamiento, promoviendo una disciplina consciente a través del fortalecimiento de la motivación intrínseca. La metodología se enmarcó en un enfoque cualitativo y participativo, implementado estrategias lúdicas innovadoras como la “línea del tiempo”, “El buzón de las emociones” y el diálogo interno donde les permita a las deportistas ir teniendo un buen rendimiento en los entrenamientos y partidos.

Los resultados evidenciaron que al ir trabajando con el equipo y satisfacer las necesidades psicológicas de autonomía, las deportistas transitaron de una regulación conductual a una regulación autónoma es decir “esforzarse por disfrute”, también se observó una mejora significativa grupal y una reducción de las barreras emocionales ante el error. Concluyendo en que las actividades lúdicas de la psicología deportiva son herramientas fundamentales para garantizar la adherencia al deporte y el bienestar psicológico en las deportistas, dejando en evidencia que el aprendizaje y la disciplina no es algo menor, sino que es un compromiso con el propio desarrollo.

Palabras clave: *Motivación intrínseca, disciplina, baloncesto deportivo, actividades lúdicas, sistematización de experiencia.*

VII. Abstract

This work of systematization of experiences addresses the psychological intervention carried out with the women's basketball team "Gladiadores", located in the north of Guayaquil made up of girls from 8 to 12 years old. Where the initial problem revealed a sports environment characterized by the mechanization of training and an imposed discipline, due to factors that initially observed that generated pre-competitive anxiety, so the lack of motivation was at risk. The central objective of the intervention was to transform the training dynamics, promoting a conscious discipline through the strengthening of intrinsic motivation. The methodology was framed in a qualitative and participatory approach, implementing innovative playful strategies such as the "timeline", "The mailbox of emotions" and internal dialogue where it allows the athletes to perform well in training and matches. The results showed that when working with the team and satisfying the psychological needs of autonomy, the athletes transitioned from a behavioral regulation to an autonomous regulation, that is, "striving for enjoyment", a significant group improvement and a reduction in emotional barriers to error were also observed. Concluding that the recreational activities of sports psychology are fundamental tools to guarantee adherence to sport and psychological well-being in athletes, making it clear that learning and discipline is not something minor, but is a commitment to one's own development.

Keywords: *Intrinsic motivation, discipline, sports basketball, recreational activities, systematization of experience.*

VIII. Índice de Contenido

I.	Certificado de responsabilidad y autoría del trabajo de titulación	2
II.	Certificado de cesión de derechos de autor del trabajo de titulación a la Universidad Politécnica Salesiana.....	3
III.	Certificado de Dirección del Trabajo de Titulación.....	4
IV.	Dedicatoria	5
V.	Agradecimiento	6
VI.	Resumen	7
VII.	Abstract	8
IX.	Datos informativos del proyecto	11
9.1.	Nombre de la práctica de intervención o investigación	11
9.2.	Nombre de la institución o grupo de investigación	11
9.3.	Tema que aborda la experiencia	11
9.4.	Localización	11
X.	Objetivos.....	12
XI.	Marco Hipotético	12
XII.	Eje de la intervención o Investigación	13
XIII.	Objeto de la intervención o de la práctica de investigación.....	16
12.1.	La Motivación en el Baloncesto Formativo.....	17
12.2.	Adherencia deportiva	17
12.3.	Autorregulación del rendimiento.....	18
12.4.	Locus de Control.....	19
12.5.	Teorías Clásicas de la Motivación.....	20
12.6.	Teoría de la Autodeterminación	20
12.7.	Teoría de metas de logro.....	20
12.8.	Teoría de la autoeficacia.....	21
12.9.	Estrategias y Técnicas de Intervención	22
12.10.	Ajuste a la Etapa Madurativa.....	22
12.11.	Prevención del Burnout.....	23
12.12.	Apoyo a la Autonomía.....	23
12.13.	Actividades Lúdicas como Vehículo Táctico	24
12.14.	La Motivación en el Baloncesto Formativo	24

12.15.	Taxonomía de la Motivación y Autores Contemporáneos	24
12.16.	Adherencia Deportiva	24
12.17.	Autorregulación y Autoconfianza	25
12.18.	Teorías Clásicas como Base de la Motivación	25
12.19.	Teoría de Metas de Logro	26
12.20.	Teoría de la Autoeficacia	26
12.21.	La Disciplina como Autorregulación y Cohesión Grupal	27
12.22.	La Disciplina desde la Perspectiva Cognitivo-Conductual	28
12.23.	El Orden y la Constancia como Constructores de Hábito	28
12.24.	Neurobiología: El Baloncesto como Moldeador Cerebral	29
12.25.	El Refuerzo Positivo y la Plasticidad Sináptica	29
12.26.	Autorregulación y Corteza Prefrontal (CPF)	30
12.27.	Modelado y Cohesión de Grupo (Teoría del Aprendizaje Social)	30
12.28.	Estrategias de Disciplina Positiva	31
12.29.	Pilares de la implementación	31
XIV.	Metodología	31
XV.	Preguntas clave	34
XVI.	Organización y procesamiento de la información	35
XVII.	Análisis de la información	39
XVIII.	Justificación	41
XIX.	Caracterización de los beneficiarios	43
XX.	Interpretación (análisis y reflexión)	45
XXI.	Principales logros del aprendizaje	46
XXII.	Conclusiones y recomendaciones	48
XXIII.	Referencias	50
XXIV.	Anexos	55
	<i>Anexo 1. Consentimientos informados</i>	55
	<i>Anexo 2 Manual de convivencia</i>	60
	<i>Anexo 3 Evaluación final de la intervención</i>	61
	<i>Anexo 4. Evidencias Fotográficas</i>	67

IX. Datos informativos del proyecto

9.1. Nombre de la práctica de intervención o investigación

Sistematización de experiencias y estrategias psicológicas para el incremento de motivación en niñas basquetbolistas de 8 a 12 del norte de Guayaquil.

9.2. Nombre de la institución o grupo de investigación

Este proyecto se realizó con un equipo de basketball llamado “Los Gladiadores”, ubicado en el norte de Guayaquil.

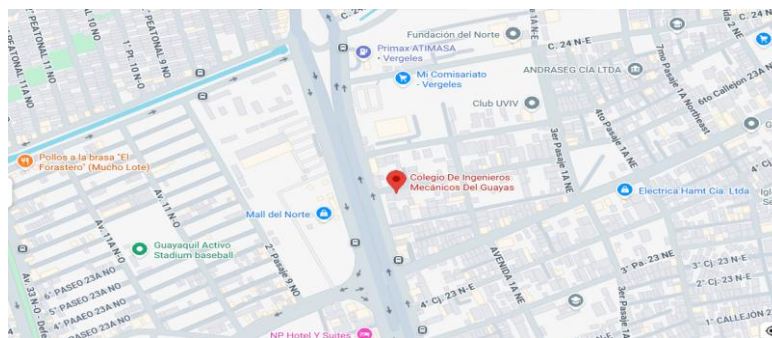
9.3. Tema que aborda la experiencia

La experiencia que se realizó para esta sistematización aborda el tema de Psicología Deportiva, con la finalidad de realizar estrategias psicológicas para el incremento de motivación en las niñas basquetbolistas.

9.4. Localización

El Club formativo de basketball “Los Gladiadores” que se encuentra ubicado en las calles Av. Francisco de Orellana entre el 1er y 2do callejón 23 A NE del norte de la ciudad de Guayaquil.

Ilustración 1 Ubicación del club formativo “Los Gladiadores”.



Fuente: Google maps.

X. Objetivos

Objetivo General

Diseñar estrategias motivacionales mediante charlas, actividades lúdicas y grupales, permitiendo el desarrollo motivacional y disciplinario en niñas pertenecientes al equipo de baloncesto “Los Gladiadores”, del norte de Guayaquil.

Objetivo Específicos

- Identificar los principales factores que influyen en la desmotivación y falta de disciplina mediante charlas, talleres y actividades lúdicas para las niñas basquetbolistas.
- Elaborar talleres sobre charlas motivacionales con actividades lúdicas enfocadas al fortalecimiento de la disciplina deportiva y el trabajo en equipo.
- Elaborar un manual de normas de convivencia y disciplina que ofrezca una solución replicable y aplicable dentro del equipo.

XI. Marco Hipotético

- ¿Cuál es el estado actual de la motivación intrínseca y extrínseca y satisfacción hacia las necesidades psicológicas básicas en las niñas basquetbolistas?
- ¿De qué manera inciden el clima motivacional generado por el entrenador y la presión que incide tanto positivamente como negativamente en los entrenamientos de baloncesto?
- ¿Cómo influye la selección y adaptación de estrategias y juegos lúdicos, acorde a la edad evolutiva, en el fomento de la autoconfianza, la gestión de errores y la cohesión en el equipo?

XII. Eje de la intervención o Investigación

El eje de la sistematización de experiencias es ¿Identificar cuáles son los factores que no contribuyen a la motivación del equipo de basquetbol y a su vez especificar cuáles son las estrategias psicológicas que tributan al incremento de motivación en base las charlas, actividades lúdicas y grupales implementadas?

La presente sistematización se rige sobre los fundamentos del Modelo Cognitivo-Conductual (MCC), un paradigma que permite comprender la conducta deportiva no como un evento aislado, sino como el resultado de una tríada de interacción recíproca entre los procesos cognitivos, las respuestas emocionales y las consecuencias ambientales.

En medida de lo posible se sugiere que se haga una revisión sistemática de las intervenciones cognitivos-conductuales basadas en la mentalidad para la mejora del rendimiento deportivo en atletas y a su vez sostiene los cambios en los procesos de pensamiento que derivan en modificaciones conductuales y emocionales sostenibles, mediante la reestructuración de esquemas desadaptados (Reyes-Bossio et al., 2022).

En el caso de las niñas deportistas entre 8 y 12 años que viven en el norte de Guayaquil, este modelo sugiere que las estrategias que usa el entrenador influirán en cómo las deportistas ven su propio logro o fracaso. Estas estrategias actúan como intermediarias que cambian la forma en que las deportistas entienden sus éxitos y sus errores. Bajo este enfoque, las intervenciones no solo se centran en enseñar habilidades técnicas, sino que se organizan para cambiar cómo piensan las jugadoras, ayudándolas a formar hábitos de disciplina mediante elogios y reforzando su confianza en sí mismas con una mejor forma de pensar sobre sus capacidades.

En lo que se refiere a la motivación en el baloncesto formativo, este concepto se entiende desde la perspectiva cognitivo-conductual como un proceso activo que impulsa, orienta y sostiene la conducta hacia objetivos de aprendizaje específicos. Estudios recientes subrayan que la motivación funciona como el principal motor de la adherencia al deporte, facilitando que la intervención psicológica sea fundamental en los programas de modificación conductual que fomentan el compromiso desde una edad temprana. Además, se confirma que una motivación adecuada es clave para maximizar los resultados en competencias formativas, actuando como un regulador directo del rendimiento deportivo y la autoconfianza. Esta regulación es especialmente importante entre los 8 y 12 años, cuando las deportistas comienzan a desarrollar una mayor conciencia de sus habilidades físicas y sociales (Aguirre-Loiza y Barbosa-Granados, 2020).

La base de la motivación se enriquece con la Teoría de la Autodeterminación formulada por (Richard M y Edward L, 2000), que distingue entre motivación intrínseca y extrínseca y afirma que la calidad de la motivación está relacionada con la satisfacción de tres necesidades fundamentales: autonomía, competencia y conexión. Cuando estas necesidades son favorecidas en el ámbito deportivo, se promueve una motivación más autodeterminada y adaptativa. La motivación surge del disfrute y satisfacción personal denominada motivación intrínseca donde representa una forma de autodeterminación y regulación conductual. (Richard M y Edward L, 2000) sostienen que cuando las personas participan en una actividad por interés propio y no por recompensas externas, presentan un mayor nivel de persistencia, compromiso y bienestar. En el contexto formativo deportivo, la percepción de autonomía adquiere un papel central ya que en el entorno se pueda permitir una participación activa en toma de decisiones y promover espacio donde las deportistas puedan expresar sus opiniones y que puedan asumir su rol activo durante los

entrenamientos y que así contribuya al fortalecimiento deportivo y una experiencia motivacional más autodeterminada.

El enfoque cognitivo-conductual moderno integra además variables como la inteligencia emocional, donde autores como (Duque et al., 2022) explican que la motivación en el baloncesto escolar debe ser ajustada minuciosamente según la etapa evolutiva para evitar el agotamiento o *burnout* prematuro.

Por otro lado, la disciplina en el deporte de formación se entiende desde este marco como el compromiso normativo y la capacidad de autorregulación del comportamiento, elementos esenciales para la convivencia y la cohesión de equipo.

Según (Jiménez Aponte, 2020), propone que la disciplina debe evaluarse mediante el cumplimiento de normas de asistencia y avances técnicos, promoviendo que las niñas comprendan el valor de la constancia como un "orden conductual" necesario para la excelencia.

La relación entre la disciplina y la salud mental es un campo de estudio creciente; al respecto, explora cómo el baloncesto mejora la toma de decisiones bajo presión, lo que modela patrones cerebrales de afrontamiento saludable y reduce los niveles de cortisol vinculados al estrés ambiental.

Asimismo, se destaca que la ejecución de gestos técnicos de precisión requiere una disciplina mental y capacidad de concentración que solo se logra mediante el entrenamiento sistemático de la atención y el autocontrol, pilares de la terapia cognitivo-conductual aplicada al deporte (Avila , 2025).

Finalmente, la efectividad de estas estrategias psicológicas depende de la creación de un clima de entrenamiento positivo y el involucramiento del entorno familiar resaltan que el apoyo

del entrenador a la autonomía de la niña satisface sus necesidades psicológicas básicas, lo que genera consecuencias motivacionales positivas y una mayor estabilidad emocional. En este proceso, el uso de técnicas como el establecimiento de metas y el empleo de actividades lúdicas actúa como un dinamizador del aprendizaje.

Como proponen estas estrategias permiten que el aprendizaje de fundamentos tácticos sea percibido como un reto divertido y no como una imposición rígida. Este enfoque se complementa con la visión de, quienes sostienen que el involucramiento asertivo de los padres fortalece el sentido de pertenencia, mientras que señalan que el deporte debe ser utilizado como una herramienta para el desarrollo de habilidades sociales.

Así, la disciplina deja de ser una obligación punitiva para convertirse, en palabras de en un hábito de vida que surge de un liderazgo democrático y empático.

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

Se presentó este trabajo de sistematización que delimitó los mecanismos de regulación motivacional y claramente su impacto en la parte disciplinaria en las deportistas del club "Los gladiadores".

Se ha identificado un problema latente donde la rigidez en los entrenamientos técnico elevaba el nivel de ansiedad debido a la gestión de la disciplina que se basa en tener un control más no en el disfrute del aprendizaje deportivo (Aguinaga et al., 2021). Se consideró una desconexión y la falta de disciplina que genera una desmotivación que actúa como un malestar psicológico y la inseguridad en competencias.

Esta experiencia se trabajó desde el enfoque cualitativo de carácter participativo resultó fundamental que se centre en la motivación y su disciplina en el equipo y que lleve a cabo

instrumentos que acompañen dentro en el proceso la línea del tiempo, el buzón de emociones y el diálogo que podría llegar a entendernos inclusive a uno mismo dentro y fuera de la cancha, cuyo propósito es analizar la subjetividad de la niñas del equipo de baloncesto e identificar sus conductas dentro de la cancha y el disfrute que podría generar este deporte.

Su objetivo principal de esta experiencia y prácticas donde promover la disciplina a través del fortalecimiento de la motivación intrínseca donde se buscó transformar su entrenamiento mediante la importancia de satisfacer su autonomía, sus competencias y entrenamientos entendiendo que una niña deportista motivada, naturalmente disciplinada donde influye su rendimiento técnico, convivencia entre compañeras y director técnico dentro del equipo.

12.1. La Motivación en el Baloncesto Formativo

Perspectiva Multidimensional, la motivación en el deporte infantil es un constructo dinámico que define la dirección e intensidad del esfuerzo de la atleta. No se trata únicamente de "querer jugar", sino de un proceso psicológico complejo que asegura la continuidad dentro del sistema deportivo. Como señalan (Aguirre-Loiza y Barbosa-Granados, 2020), la motivación actual va más allá de la simple división entre intrínseca y extrínseca, formando parte de un ecosistema donde el apoyo a la autonomía y el bienestar emocional son los cimientos que protegen al deportista contra el abandono prematuro y el agotamiento.

Según el lenguaje utilizado en la literatura especializada, la motivación está conectada con términos que explican cómo funciona.

12.2. Adherencia deportiva

La adherencia deportiva no solo depende de la planificación técnica sino el compromiso continuo del deporte que va más allá de un buen diseño de entrenamiento; está profundamente

ligado al bienestar general del atleta. Al respecto, (Aguirre-Loiza y Barbosa-Granados, 2020) señalan que realizar actividad física de intensidad moderada a alta mejora significativamente la vitalidad y la salud mental, repercutiendo de forma positiva en la calidad de vida. Por ello, fomentar entornos deportivos que cuiden la salud psicológica resulta clave para sostener la práctica a lo largo del tiempo.

Asimismo, para consolidar una adherencia fundamental que el contexto deportivo priorice la motivación interna y los estímulos positivos por encima de la simple presión por la victoria. Su objetivo es orientar la conducta no debe ser imponer una disciplina estricta a la niña, sino dotar estrategias de autocontrol que le aseguren una relación prolongada y satisfactoria con la disciplina deportiva.

12.3. Autorregulación del rendimiento

(Sarmiento Espiau et al., 2025) plantean que la autorregulación del rendimiento puede comprenderse mediante una metáfora central: la motivación no debe concebirse únicamente como un impulso energético, sino como un mecanismo de control de precisión que orienta y ajusta la conducta en función de las demandas del entorno competitivo. Al funcionar como un termostato de la autoconfianza, la motivación regula cómo el deportista percibe sus propias capacidades frente al desafío. Una gestión adecuada de las expectativas evita que el "calor" de la presión competitiva desborde la seguridad personal, permitiendo que la jugadora mantenga un estado de flujo donde sus habilidades técnicas fluyan sin el bloqueo mental que genera el miedo al fracaso.

Por otro lado, la forma en que se usan los recursos técnicos en situaciones difíciles se ve afectada directamente por este estado emocional estable. Cuando la jugadora logra controlar su concentración, su atención pasa de enfocarse en si ganará o perderá a prestar atención a cómo se

desarrolla el proceso. Esto significa que, cuando hay mucha presión, el deportista no tiene que esforzarse de forma descontrolada, sino que puede usar bien las herramientas que ya tiene. En última instancia, la autorregulación funciona como un filtro que protege al talento técnico de las influencias psicológicas, asegurando un desempeño constante y equilibrado (Caicedo Caicedo, 2024).

12.4. Locus de Control

Esta transición hacia un locus de control fue propuesta por Rotter, citado por (De Grande, 2014) dentro de la teoría del aprendizaje, se describe como una expectativa general sobre si los eventos suceden debido a la propia acción o a factores externos. Este concepto ayuda a entender cómo las creencias afectan lo que hacemos y cuán persistente es nuestro comportamiento.

Desde la perspectiva del enfoque cognitivo-conductual, este proceso se enfoca en cambiar las explicaciones que las personas dan sobre los errores, promoviendo una comprensión que los vea como parte natural del aprendizaje. En el ámbito deportivo, cuando una jugadora del equipo de baloncesto nota que su desempeño mejora gracias a su disciplina y esfuerzo constante, se refuerza su creencia de que tiene control sobre su propio rendimiento.

Según (De Grande, 2014), es relevante no considerar la internalidad como un estado favorable. Su valor se basa en el contexto y en la relación real entre el esfuerzo y el resultado. En contextos deportivos donde los entrenamientos afectan directamente al rendimiento, fomentar atribuciones internas realistas puede mejorar la motivación, la perseverancia y el crecimiento personal.

Por el contrario, basarse en un control externo de la vida puede llevar a una vulnerabilidad psicológica cuando se enfrenta a situaciones difíciles. Si el éxito se considera resultado de la

"suerte" o de decisiones aleatorias, la motivación se torna inestable y la autonomía disminuye, lo que hace que la niña se sienta sin control ante los desafíos (Avila , 2025).

El trabajo del entrenador o psicólogo consiste en organizar las historias que vive el deportista, fortaleciendo de forma constante las acciones que están bajo su control. Al fortalecer esta autonomía, el programa deportivo no solo mejora el rendimiento a corto plazo, sino que también le da a la menor una mentalidad resiliente que puede aplicarse en cualquier área de su vida (Colado García, 2025).

12.5. Teorías Clásicas de la Motivación

Para respaldar este marco, es necesario revisar detalladamente las bases teóricas que explican cómo se entiende la motivación en el deporte actual.

12.6. Teoría de la Autodeterminación

La motivación en el deporte no es algo fijo, sino un proceso que cambia con el tiempo y depende de la satisfacción de necesidades psicológicas básicas. Según la teoría de la autodeterminación de (Richard M y Edware L, 2000), la calidad de la motivación depende de cuán bien se satisfacen tres necesidades básicas: autonomía, competencia y relacionarse con los demás.

Según estos autores, cuando el entorno favorece la percepción de autonomía (sentirse capaz de sus propias decisiones), Competencia (Sentirse eficaz con el entorno) y Relación (sentirse conectado con los demás), promovería una motivación más autodeterminada, caracterizada por mayor compromiso, persistencia y bienestar psicológico (Richard M y Edware L, 2000).

12.7. Teoría de metas de logro

La manera en que un deportista ve su desafío personal determina su perseverancia y dedicación frente a los obstáculos. La Teoría de Metas de Logro, desarrollada por (Jurado-García et al., 2025), tiene dos formas principales: una enfocada en la tarea, que busca mejorar a uno mismo, y otra enfocada en el ego, que se centra en superar a los demás. El baloncesto en Guayaquil, que muchas veces se basa en buscar resultados rápidos, necesita un cambio en la forma de enseñar, enfocándose más en el trabajo de cada jugador para cuidar su salud mental y su confianza en sí mismo.

12.8. Teoría de la autoeficacia

Según señala Bandura citado en (Waddington, 2023), donde la autoeficacia se refiere a cómo una persona juzga su propia habilidad para lograr algo en una situación específica, y estas creencias afectan directamente su motivación y cómo se comporta. La autora vuelve a las ideas de Bandura y destaca que la autoeficacia no significa tener una habilidad real, sino que se trata de cómo una persona entiende y valora sus propias capacidades.

En un entorno deportivo, el equipo se fortalece cuando los deportistas ven que mejoran su desempeño, reciben sugerencias útiles del entrenador y miran a sus compañeras para alcanzar objetivos parecidos. Esto ayuda a tener más dedicación con el entrenamiento, seguir adelante, aunque sea difícil y manejar mejor las emociones.

Asimismo, señala (Lopez-Garrido, 2025), donde la autoeficacia juega un papel central en la motivación, ya que las personas tienden a comportarse con actividades en las que creen que pueden tener éxito. Sin embargo, es importante que estas creencias sean realistas, pues una sobreestimación puede conducir a conductas poco ajustadas a demandas en las tareas.

La percepción de capacidad personal es un motor crítico para el aprendizaje motor y la resiliencia en cancha. Basada en el trabajo de la en la propia capacidad para organizar y ejecutar acciones necesarias para alcanzar logros. Por ejemplo, si una niña de 10 años desarrolla la convicción de que puede dominar el drible con su mano no dominante, su motivación persistirá a pesar de los errores iniciales, convirtiendo el error en una fuente de retroalimentación en lugar de frustración.

12.9. Estrategias y Técnicas de Intervención

La aplicación de estrategias psicopedagógicas y técnicas de entrenamiento mental debe ser, por definición, evolutiva y multidimensional. No se puede aplicar el mismo rigor cognitivo a un niño en etapa de iniciación que a un atleta de alto rendimiento. Como bien señalan (Tivan Soria y Zambrano Vélez, 2024), la motivación es un constructo frágil que debe ajustarse meticulosamente a la etapa madurativa del individuo. Una exigencia desmedida o una metodología de intervención que ignore los hitos del desarrollo no solo es ineficaz, sino que actúa como un catalizador para el *burnout* o agotamiento deportivo.

12.10. Ajuste a la Etapa Madurativa

La intervención psicológica en el baloncesto formativo requiere un diseño que priorice la salud emocional sobre el rendimiento técnico inmediato. En las etapas formativas, la intervención debe centrarse en el refuerzo positivo y la motivación intrínseca (el placer por la actividad). Si la presión externa de padres o entrenadores supera la capacidad de procesamiento emocional del joven, se produce una erosión del autoconcepto y una pérdida del interés genuino por el deporte. El resultado esperado de este ajuste es la creación de una base sólida de autoeficacia que permita a la niña afrontar retos técnicos más complejos en el futuro.

12.11. Prevención del Burnout

El agotamiento deportivo no es solo cansancio físico; es un estado de agotamiento emocional y una baja sensación de logro personal que puede derivar en el abandono prematuro. De acuerdo con (Rivera Salazar et al., 2024) la prevención del *burnout* se logra mediante una planificación que equilibre las demandas del entrenamiento con los tiempos de recuperación psicológica.

- **Intervención Temprana:** Implementar técnicas de descanso activo y variabilidad en la tarea.
- **Monitoreo:** Utilizar herramientas de evaluación de carga mental para evitar que el estrés competitivo sature la resiliencia del atleta.
- **Descanso activo:** Integrar entrenamientos de baja intensidad que permitan la recuperación física y psicológica sin desconectar a las deportistas del grupo
- **Detección de alarmas:** Monitorear señales como fatiga, irritabilidad y falta de motivación en los entrenamientos que no permita seguir con el rendimiento deportivo.

12.12. Apoyo a la Autonomía

El estilo de liderazgo del entrenador es un pilar fundamental en la configuración del entorno psicológico del atleta. Como demuestran (Mosqueda Ortiz y López-Walle, 2022), un clima que fomenta la autonomía permite que la niña satisfaga sus necesidades psicológicas básicas de competencia y relación. Esta técnica consiste en involucrar a la jugadora en la toma de decisiones sencillas durante el entrenamiento, lo que genera una estabilidad emocional superior y una mayor adherencia a la práctica deportiva. El resultado esperado es una deportista con mayor capacidad de autorregulación y resiliencia ante el error.

12.13. Actividades Lúdicas como Vehículo Táctico

El aprendizaje de conceptos complejos en edades tempranas requiere una transposición didáctica que convierta la técnica en una experiencia significativa. Según propone (Andrade y Riera, 2024) el juego no debe considerarse como algo pasivo, sino como la forma más efectiva para que los conceptos tácticos abstractos sean comprendidos de manera natural, sin provocar tensión. Al convertir el entrenamiento en un entorno de exploración divertida, se ayuda a recordar mejor los fundamentos y se cuida la salud mental de la niña, logrando un aprendizaje técnico sólido dentro de un contexto que genera poca angustia emocional.

12.14. La Motivación en el Baloncesto Formativo

La motivación es un concepto que tiene varios aspectos y sirve como la fuerza que impulsa las acciones en el deporte. En el baloncesto infantil, no es algo que se queda igual, sino un proceso que cambia y evoluciona, y el entrenador debe ayudar a moverlo hacia objetivos de aprendizaje y mejora personal. Esta forma de motivación se basa en dar comentarios positivos, reconocer el trabajo hecho y organizar actividades que vayan aumentando su dificultad poco a poco. De esta manera, cada entrenamiento ayuda a mejorar la sensación de capacidad ya mantener un compromiso continuo con la práctica (Richard M y Edware L, 2000).

12.15. Taxonomía de la Motivación y Autores Contemporáneos

La literatura científica actual emplea un lenguaje especializado para analizar los factores psicológicos que afectan la continuidad y el rendimiento del joven en el deporte. Entender estos conceptos permite al entrenador pasar de una enseñanza basada en la experiencia a una intervención respaldada por evidencia.

12.16. Adherencia Deportiva

La habilidad para seguir comprometido con la práctica deportiva durante mucho tiempo es el signo más claro de que una intervención psicológica ha sido efectiva. Según (Aguirre-Loiza y Barbosa-Granados, 2020), la intervención psicológica es el elemento fundamental que ayuda a crear programas que mejoran el comportamiento y fomentan la adherencia desde una edad muy temprana. Al usar estrategias que apoyan a los demás y valoran el esfuerzo individual, la tasa de deserción en zonas urbanas baja mucho, lo que ayuda a crear un estilo de vida saludable que se mantiene incluso después de la infancia.

12.17. Autorregulación y Autoconfianza

La forma en que uno maneja sus emociones y confía en sus propias habilidades es clave para actuar bien en situaciones difíciles. Según (Parra Chalan y Torres Palchisaca, 2025), una motivación correctamente gestionada funciona como un regulador directo del desempeño deportivo. En niñas entre 8 y 12 años, la motivación debe basarse en la sensación de competencia; es decir, que la niña se sienta verdaderamente capaz de realizar los fundamentos del baloncesto. El desarrollo de esta autoconfianza permite que la atleta asuma riesgos técnicos sin el temor paralizante al juicio externo.

12.18. Teorías Clásicas como Base de la Motivación

El análisis de la persistencia deportiva requiere comprender cómo los factores externos e internos interactúan para movilizar la conducta de un atleta. Bajo esta premisa, la Teoría de la Autodeterminación, propuesta por (Richard M y Edward L, 2000), actúa como el eje fundamental para distinguir entre la motivación intrínseca el disfrute inherente por la actividad y la motivación intrínseca, vinculada a incentivos externos como premios o reconocimiento social. En este sentido

(Lojano Tepan y Castro Salazar, 2025) remontan este eje para analizar el impacto de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio físico de triatletas federados del Azuay.

Diversas investigaciones han demostrado que la motivación intrínseca es el factor predominante en deportistas con un mejor pronóstico de éxito y longevidad en la práctica. En el contexto de Guayaquil, donde la presión social y la cultura de resultados inmediatos pueden ser elevadas, fomentar el placer por el deporte no es solo un objetivo técnico, sino una estrategia crítica de protección mental para las niñas deportistas en formación.

12.19. Teoría de Metas de Logro

La manera en que una atleta juzga su propio rendimiento en una competencia y decide qué significa el éxito para ella es clave para que siga practicando el deporte. Según (Jurado-García et al., 2025), en el marco de la Teoría de Metas de Logro, las deportistas pueden tener dos tipos principales de dirección: una que se enfoca en la tarea o en la maestría, que se basa en esforzarse y mejorar a uno mismo, y otra que está orientada al ego, que se centra en mostrar que uno es mejor que los demás.

En el marco del Modelo Cognitivo-Conductual aplicado al baloncesto infantil, es importante que el entrenador refuerce la orientación hacia la maestría. Al enfocar el éxito en el crecimiento personal y el dominio de habilidades técnicas, se desarrolla una autoestima fuerte que ayuda a la niña a manejar mejor la frustración cuando enfrenta derrotas competitivas.

12.20. Teoría de la Autoeficacia

(Hernández-Suárez et al., 2024) señalan que la percepción que una niña tiene sobre sus propias habilidades influye significativamente en su aprendizaje y rendimiento deportivo, en concordancia con la teoría de la autoeficacia, la cual se define como la creencia en la propia

capacidad para planificar y ejecutar acciones orientadas al logro de metas específicas. Una niña que desarrolla niveles óptimos de autoeficacia no sólo mostrará mayor resiliencia ante el error técnico, sino que buscará activamente retos más complejos durante el entrenamiento. Esta creencia en la propia capacidad es el motor que transforma el esfuerzo en competencia motriz y estabilidad emocional.

12.21. La Disciplina como Autorregulación y Cohesión Grupal

Si bien la capacidad de monitorear y ajustar el comportamiento en función de metas personales se consolida inicialmente entre los 8 y 12 años como disciplina conductual, en la etapa universitaria es donde evoluciona hacia la autorregulación del aprendizaje. Según (Cepeda y Mahecha, 2022) esta capacidad es el eje que permite al estudiante gestionar de forma autónoma sus procesos cognitivos y motivacionales frente a las exigencias académicas superiores.

Desde este punto de vista, el niño ya no sigue solo las reglas por el poder de los adultos, sino que forma un sistema propio donde las normas se convierten en parte de su manera de pensar, gracias a cómo interactúa con el entorno educativo y con su familia.

Según (Donovan, 2021), la capacidad de regular emociones y controlar impulsos es muy importante en esta etapa para evitar problemas con el comportamiento y favorecer el estado mental positivo, especialmente en situaciones donde hay mucho contacto social.

Desde la perspectiva de la cohesión del grupo, la disciplina en la infancia tardía se ve ahora como un medio de intercambio mutuo.

(Deroncele-Acosta et al., 2024), sostiene que tener una buena capacidad de autorregulación está muy relacionada con el desarrollo de comportamientos que ayudan a los demás y con la cooperación en el equipo.

En este sentido, la disciplina no se aplica de manera castigadora, sino que se desarrolla mediante estrategias que promueven un sentimiento de pertenencia y mejoran la resistencia del grupo.

De esta manera, la unión del grupo depende de que cada persona entienda que su manera de actuar influye en el ambiente del grupo, creando un vínculo natural entre la libertad individual y la paz social.

12.22. La Disciplina desde la Perspectiva Cognitivo-Conductual

Desde el punto de vista de la Terapia Cognitivo-Conductual, la disciplina no es algo que se nace con el cuerpo ni una fuerza de voluntad abstracta, sino que se considera un conjunto de habilidades que se aprenden con el tiempo. Esta se logra alineando el compromiso con lo que se debe hacer (pensamiento) con la forma en que se actúa (esfuerzo) para lograr objetivos que el individuo considera importantes.

12.23. El Orden y la Constancia como Constructores de Hábito

Sobre la base se concreta mediante el uso de métricas tangibles. El rigor académico sugiere que aquello que no es susceptible de medición no puede ser sujeto a mejora; por tanto, el establecimiento de indicadores de cumplimiento técnico y asistencial permite transformar la constancia en un hábito observable y sólido dentro del entrenamiento deportivo formativo.

- **Indicadores de Cumplimiento:** La asistencia, la puntualidad y el respeto no son solo "reglas", son refuerzos conductuales. Al cumplir con estos indicadores de manera repetitiva, el cerebro deja de ver la tarea como un esfuerzo consciente y la integra como un automatismo.

- **Transformación en Hábito de Vida:** Según este enfoque, la repetición constante bajo una estructura normativa genera una "huella de memoria". Lo que comienza como una imposición externa (disciplina impuesta) termina como una estructura interna (autodisciplina), facilitando que el individuo mantenga el éxito a largo plazo sin un agotamiento cognitivo excesivo.

12.24. Neurobiología: El Baloncesto como Moldeador Cerebral

El aporte de (Colado García, 2025), resulta fundamental para comprender cómo la disciplina deportiva trasciende el plano físico, consolidándose como una herramienta esencial para la salud mental.

- **Modelado de Patrones de Afrontamiento:** El baloncesto requiere tomar decisiones rápidas cuando hay mucha presión. Esto ayuda a desarrollar la corteza prefrontal, que se encarga de las funciones ejecutivas, para el manejo de frustración y errores
- **Gestión del Cortisol:** El estrés que viene de problemas en la vida social, económica, escolar o personal tiende a hacer que el cortisol, una hormona del cuerpo, se eleve de forma continua. La disciplina mental en el juego de equipo necesita un enfoque completo y una cooperación que genere un estado "flujo" que ayude a reducir el cortisol y proteger las neuronas debido al daño de estrés continuo.
- **Factor Protector:** Al favorecer estas rutas neuronales, el individuo desarrolla una resiliencia biológica. La disciplina se convierte en una "vacuna emocional" que ayuda a la persona a manejar situaciones difíciles del exterior, con un sistema nervioso más calmado y menos nervioso.

12.25. El Refuerzo Positivo y la Plasticidad Sináptica

Desde el punto de vista del pensamiento y el comportamiento, la disciplina no es algo que se tenga desde el nacimiento, sino que es una acción que va creciendo y fortaleciéndose por las consecuencias que produce. En el mundo del deporte, lograr objetivos poco a poco libera dopamina, lo que eleva la motivación y favorece la consolidación a largo plazo, lo que ayuda a aprender y recordar mejor la información.

La práctica continua y organizada de actividades motrices y tácticas no solo forma un hábito, sino que también modifica la forma en que los ganglios basales se relacionan entre sí. Esto permite que la autogestión pase de ser un proceso que necesita mucha atención y esfuerzo mental a una respuesta que se haga por sí sola y de forma eficiente (Alvarado Melo et al., 2026).

12.26. Autorregulación y Corteza Prefrontal (CPF)

La disciplina, en esencia, es cuando la parte del cerebro llamada corteza prefrontal gana sobre el sistema límbico, que es donde nacen los impulsos. El enfoque cognitivo - conductual emplea el "entrenamiento en resolución de problemas" para mejorar esta habilidad ejecutiva. En momentos de mucha tensión, como cuando se saca un penalti o se juega el último minuto, el deportista usa su mente fuerte para evitar reacciones emocionales que puedan afectar su rendimiento.

12.27. Modelado y Cohesión de Grupo (Teoría del Aprendizaje Social)

La disciplina posee una dimensión social profunda. Desde la Teoría del Aprendizaje Social propuesta por Albert Bandura, el compromiso normativo se consolida a través de la observación y el refuerzo social dentro del grupo. En el contexto deportivo, las conductas de esfuerzo, respeto y cooperación se adquieren y mantienen mediante procesos de modelamiento. Este fenómeno encuentra respaldo en hallazgos neurobiológicos relacionados con las neuronas espejo, las cuales

facilitan la imitación y la comprensión de las conductas observadas, contribuyendo a la interiorización de normas sociales y al sentido de pertenencia grupal (Diamond, 2013).

La disciplina del grupo en deportes de equipo baja la carga mental de cada jugador, porque el comportamiento de los compañeros es predecible (porque sigue reglas y se mantiene constante), lo que reduce la incertidumbre. Esto mejora cómo el sistema HHA (hipotálamo-hipofisario - adrenal) responde al estrés durante la competencia, lo que ayuda a mantener un desempeño más constante (Iza Nasevilla y Eugenio Zumbana, 2023).

12.28. Estrategias de Disciplina Positiva

La disciplina posee una dimensión social profunda. Siguiendo los postulados de Bandura, el compromiso normativo se adquiere mediante la observación y el refuerzo social dentro de un equipo. Este fenómeno se vincula con la neurobiología a través de las neuronas espejo, las cuales facilitan la adopción de normas de esfuerzo y respeto mutuo como mecanismos esenciales de supervivencia y pertenencia.

12.29. Pilares de la implementación

- **Validación Emocional:** Reconocer que el error es parte del aprendizaje reduce la ansiedad competitiva.
- **Participación:** Involucrar a las jugadoras en la creación de las normas del equipo fomenta el sentido de pertenencia.
- **Enfoque en Soluciones:** Sustituir el castigo por consecuencias lógicas relacionadas con el juego y la convivencia.

XIV. Metodología

La presente sistematización se sustenta en el enfoque cualitativo, específicamente en la metodología de sistematización de experiencias, de tipo descriptivo, entendida como un proceso reflexivo que permite reconstruir y analizar críticamente una práctica vivida para comprender sus significados y aprendizajes (Jara Holliday, 2018)

Lo central de esta metodología radica en recuperar la experiencia de las jugadoras durante la temporada reside a la experiencia vivida por las jugadoras durante esta temporada coma no obstante no se busca una cronología de hechos deportivos sino una recuperación profunda de los significados que las deportistas atribuyeron a estas charla, juegos lúdicos e integración de equipos, alejando la rigidez de datos estadísticos para así sumergirse en la experiencia humana y deportiva (Espinoza-Freire, 2025).

El corazón de este proceso no no solo es una cronología de entrenamientos o partidos, sino una reconstrucción integral de significados, aprendizajes y emociones que las jugadoras del club “Los Gladiadores” donde atribuyeron en cada jornada deportiva. Por lo tanto, se propuso una mirada holística que considera al atleta como un todo, donde se abarca los aspectos físicos, psicológicos, emocionales y sociales para poder entender y tener una mirada en su totalidad. Esta mirada puede llevar relaciones más largas y de mayor calidad, comprendiendo las voces de las deportistas, la perspectiva técnica, el apoyo de los padres y la observación amplia que forme una conexión que enriquezca la comprensión hacia los aspectos de vida y rendimiento deportivo.

Desde la postura basada en modelo Cognitivo-conductual se ha estructurado bajo la premisa de que la conducta deportiva es el resultado de los procesos cognitivos, respuestas emocionales y las consecuencias ambientales, por lo que este diseño se debe captar no solamente en las competencias y entrenamientos la motivación, sino también en el tejido emocional que envuelve a las juveniles basquetbolistas a los aprendizajes de su autonomía, percepción individual

y las dinámicas en grupo. Bajo este proceso se diseñó un despliegue de instrumentos que permitieron analizar la subjetividad de las deportistas sin imponerles una carga tediosa, respetando siempre su etapa evolutiva de 8 a 12 años. Esta intervención se ejecutó bajo una convicción de que la motivación no es solo una variable aislada, sino ese resultado de interacción compleja entre pensamientos y recuerdos que deben ser trabajados desde la empatía.

La experiencia de este equipo donde se ha implementado como primer instrumento el taller de línea del tiempo gráfico. Esta técnica visual y participativa permitió que la memoria de las juveniles se active en el proceso de acción creativa disponiendo un papelógrafo en el suelo, se logró romper con el trabajo constante tradicional entre el entrenador y las jóvenes basquetbolistas, fomentando así un ambiente de colaboración, participación y expresión junto a las actividades lúdicas entre compañeras donde se iba fortaleciendo no solo la participación activa de ellas, sino la comunicación y el manejo de estrategias, por lo que fue gratificante observar esos “picos” de motivación y también los que generaban desánimo, permitiendo que las juveniles narraran esos eventos como una respuesta significativa antes sus victorias, partidos más reñidos e incluso las pérdidas como equipo.

De manera complementaria, el registro fotográfico se utilizó como fuente de evidencia durante el proceso, En el contexto del baloncesto donde el cuerpo principal medio de comunicación como evidencia permitieron detectar cambios sutiles pero reveladores en el lenguaje corporal de las juveniles basquetbolistas. El análisis de la postura ante una celebración o ante una derrota y su proximidad física sirvió como disparador de memoria para las charlas técnicas, permitiendo validar la expresión como alegría o desánimo que suele pasar por desapercibida en los entrenamientos y competencias. Este registro no solo aportó para el proyecto en físico, sino que fue un soporte para el acompañamiento psicológico en instancias de alta presión competitiva.

Se ha implementado el buzón de emociones una herramienta que está diseñada para captar sentimientos y pensamientos donde la presión social o el respeto al entrenador impidan decir en voz alta, por lo tanto, esto garantiza un espacio seguro de expresión para que las juveniles basquetbolistas puedan expresar cómo se sintieron durante las actividades. Mediante el uso de los códigos visuales que representan estados de ánimos como felicidad, miedo, enojo y tristeza que facilitó a las juveniles plasmar sus emociones y practicarán su sinceridad ante sus propias inquietudes ([ver anexos](#)).

Finalmente, estos 3 instrumentos configuran una metodología robusta y sensible a las necesidades de las deportistas juveniles. No solo se trata de aplicar técnicas aisladas, sino de tejer una red de información que capture la experiencia, ya que cada herramienta aporta una pieza del rompecabezas y un análisis del pensamiento de cada proceso en el deporte. Esta propuesta metodológica aleja la frialdad sobre los datos estadísticos en la experiencia humana. Al utilizar actividades lúdicas y herramientas visuales se respeta la etapa evolutiva de las jóvenes basquetbolistas de 8 a 12 años, que nos garantiza que la participación sea una extensión natural de su actividad deportiva y no una imposición académica. Lo que se busca es comprender la motivación no como una variable aislada, sino como el resultado de una interacción compleja entre emociones, pensamientos y recuerdos tan como una disciplina y haya un disfrute de su propio crecimiento personal junto a lo deportivo.

XV. Preguntas clave

Bloque 1: El Inicio

¿Por qué resulta necesario analizar las dinámicas del equipo para identificar una falta de motivación dentro del entrenamiento?

¿Por qué es necesario que el entrenador reconozca la motivación como un factor principal?

¿Qué señales nos permite identificar que la motivación está aumentando o disminuyendo en el equipo?

Bloque 2: El Nudo

¿Qué cambios en la estrategia de entrenamiento podría favorecer el trabajo en equipo y comunicación?

¿Qué limitantes deben superar las niñas basquetbolistas para unirse como un verdadero equipo?

¿Cuáles serían los factores internos que determinan el éxito o fracaso en una competencia?

Bloque 3: El Cierre

¿De qué manera la retroalimentación positiva puede influir en la motivación de las niñas basquetbolistas?

¿De qué manera se apropian de las verdades relativas a su valor como deportistas?

¿Cuánto influye en su rendimiento deportivo el apoyo de los padres y del entrenador?

XVI. Organización y procesamiento de la información

El sustento cualitativo de este proceso de sistematización se obtuvo mediante una recolección estructurada de datos, articulada en tres etapas metodológicas clave. Estas fases abarcan desde la gestión de autorizaciones institucionales y el establecimiento de contacto inicial en el club deportivo, hasta la aplicación práctica de estrategias y el análisis posterior de las narrativas generadas. La intervención no se limitó a una recolección de datos, sino que adoptó un

enfoque participativo, permitiendo las expectativas de las juveniles basquetbolistas, con especial énfasis en la dimensión de motivación y disciplina autónoma con ejes centrales del análisis.

Tabla 1. Contenido de proceso de intervención con enfoque participativo

Fecha	Actividad	Participantes	Observaciones Relevantes
24/11/25	Agradecimiento y primer acercamiento a las juveniles basquetbolistas.	Juveniles basquetbolistas Estudiante de Psicología	En primer lugar, se agradeció al entrenador por darme la oportunidad de realizar mis prácticas con su equipo y de ahí una explicación sobre los temas a tratar.
26/11/25	Segundo acercamiento al entrenador y padres para la firma del consentimiento informado para los registros fotos.	Entrenador Estudiante de psicología	Se le explicó al entrenador y padres sobre el consentimiento informado enfatizando la confidencialidad en el proyecto.
27/11/25	Charla sobre la motivación y frases motivacionales para ir visionando en los entrenamientos y competencias.	Juveniles basquetbolistas Entrenador Estudiante de psicología	El equipo se mostró animado por la charla por lo que sí hubo una participación activa desde el principio y colaboración sobre el tema.
28/11/25	Continuación de la charla sobre la motivación y como poder implementarlo a sus partidos	Juveniles basquetbolistas Estudiante de psicología	Se realizó una rueda interactiva donde hablábamos de cada proceso deportivo y como es importante la

			motivación interna, para en un partido
1/12/25	Realización de la línea de tiempo donde se permita visualizar los momentos más motivantes para ellas y cuales generaron frustración	Juveniles basquetbolistas Estudiantes de Psicología	Generamos una rueda mostrando la línea de tiempo y dialogar entre todas sobre su momento más motivante y los que generaron frustración.
3/12/25	Actividades lúdicas donde se reforzó la comunicación y trabajo en equipo para así salir de las actividades repetitivas.	Juveniles basquetbolistas Estudiante de Psicología	Abrimos un espacio para las actividades lúdicas donde se reforzó la comunicación y trabajo en equipo.
5/12/25	Se trabajó con la herramienta buzón de las emociones dentro de las charlas.	Juveniles basquetbolistas Estudiante de Psicología	Dentro de las charlas dábamos un espacio para permitirse expresar cómo se sentían.
8/12/25	Registros fotográficos durante los entrenamientos para abrir espacios y observar cambios en el lenguaje corporal en los entrenamientos.	Estudiante de Psicología	Me ayudaba con los registros fotográficos, que en los entrenamientos pasan por desapercibidos y no se hablaba en grupo.
9/12/25	Cierre con las juveniles deportistas	Juveniles basquetbolistas	Se reforzó en las actividades habladas en charlas, y que estén bien

Estudiante de planteadas las estrategias
Psicología para que así acompañen en
su rendimiento deportivo.

Fuente: Elaboración Propia.

El proceso inició con una fase de planificación, desarrollada previamente al comienzo de los entrenamientos regulares de la temporada. Durante este periodo, se definieron los objetivos específicos de la intervención y se seleccionaron actividades lúdicas adaptadas al rango de edad de 8 a 12 años. Posteriormente se obtuvieron las autorizaciones formales por parte de la dirección del equipo “Gladiadores” y se llevó a cabo el proceso de consentimiento informado con los padres garantizando el cumplimiento de los estándares éticos para el trabajo con menores. Después de garantizar el acceso, se entró en la fase de socialización, donde se hizo una presentación oficial a las jugadoras. Este primer encuentro no solo tuvo como objetivo agradecer su participación, sino también crear un acuerdo basado en la confianza, señalando que sus opiniones serán el punto clave del proceso.

La información se recopiló a través del taller de Línea de Tiempo, una actividad que les permitió a los niños mostrar los momentos más importantes de su temporada, reconociendo el orden cronológico de los tiempos en los que se sintieron más motivados y aquellos en los que experimentaron frustración. Al mismo tiempo se implementó el buzón de las emociones, un recurso que se utilizó como espacio para reflexionar durante las sesiones. A través de conversaciones guiadas, se pide a los participantes que registren cómo se sienten en tres momentos importantes: antes del entrenamiento, durante las prácticas físicas y después de recibir buenas noticias de sus padres y entrenador.

El análisis de los datos del buzón y la Línea del Tiempo no se limitó a una explicación básica, sino que se realizó una evaluación detallada y cualitativa enfocada en la parte relacionada con el pensamiento. Se analiza con detalle el pensamiento y el diálogo que tienen los deportistas dentro de sí, y se clasifican sus expresiones para ver si las estrategias utilizadas provocaban un cambio real en lo que dicen para sí mismos, pasando de frases que reflejan bloqueos como “no puedo” o “no soy buena jugadora” a actitudes que muestran auto impulsión y disciplina, como “voy a intentarlo” o “voy a practicar más tiros”. Este análisis reveló como la validación emocional externa incide directamente en su autoconfianza y en su disciplina a las normas de entrenamiento.

Para la sistematización se empleó una evaluación de la intervención que permitió a este dicho proyecto una triangulación de información, contrastando las emociones reportadas en el buzón, los comportamientos observados en cancha y los hitos que han ido marcando en sus líneas de tiempo. Este método facilitó la identificación de patrones recurrentes de desmotivación o compromiso, lo que permitió concluir la charla y lo que contribuyó a las construcciones de una disciplina deportiva saludable y autónoma.

XVII. Análisis de la información

El análisis de la presente sistematización trasciende la simple descripción de eventos deportivos para adentrarse en la reconfiguración de los significados que las niñas del equipo de baloncesto del club “Gladiadores” construyeron en torno a su práctica deportiva. A través de la triangulación entre la observación participante, las narrativas obtenidas en los talleres y los fundamentos del modelo Cognitivo-conductual, se identificaron transformaciones profundas en tres dimensiones clave. La resignificación de la disciplina, la reestructuración del diálogo interno y el impacto de lo lúdico en el rendimiento del equipo.

En la primera fase de diagnóstico, se nota una tensión oculta en cómo funciona el equipo: la "disciplina" era entendida tanto por los deportistas como por el entorno técnico como algo que se controla desde fuera, basado en obedecer sin pensarlo y tener miedo a recibir castigos. Esta sensación creaba un ambiente de nervios antes de competir, donde equivocarse se veía como una muestra de falta de valentía. Sin embargo, después de aplicar las estrategias participativas, el análisis muestra un cambio importante en este enfoque.

Al cumplir con la necesidad psicológica de autonomía, permitiendo que las deportistas participen activamente en la creación de acuerdos para convivir, la disciplina dejó de ser algo impuesto y se convirtió en una herramienta para el autocuidado y el compromiso entre todos. Las observaciones en el campo mostraron que el cumplimiento de reglas como asistir y ser puntual comenzó a basarse en una motivación interna; los jugadores ya no asistían por miedo al entrenador, sino porque no querían defraudar al equipo. Esto confirma la idea teórica de que un ambiente que respete la autonomía de los jugadores promueva una participación real en el deporte, no obligada.

Uno de los descubrimientos más interesantes fue al analizar lo que se escribía en el "buzón de emociones" y cómo se desarrollaban las conversaciones internas. Al principio, lo que parecía ser simplemente "desmotivación" o "falta de interés", en realidad no era una característica de la personalidad, sino una reacción para defenderse ante la presión. La narrativa de las niñas deportistas evidenció pensamientos automáticos negativos y bloqueos emocionales del tipo "no puedo" o "voy a fallar" antes de entrar a la cancha.

La intervención, centrada en la validación emocional y el refuerzo positivo, permitió modificar este esquema cognitivo, se observó una transición en el lenguaje interno de las deportistas: de un discurso centrado en la autocrítica destructiva, pasaron a un enfoque de aprendizaje y superación. Al verbalizar sus temores en un espacio seguro, la carga de ansiedad

disminuyó permitiendo que la energía mental antes consumida por el estrés dirigiera hacia la ejecución técnica y la toma de decisiones, confirmando que la seguridad psicológica es un prerrequisito para el rendimiento deportivo en la infancia.

Finalmente, el contraste entre los entrenamientos tradicionales mecanizados y las sesiones mediante actividades lúdicas arrojó resultados contundentes respecto a la atención y el esfuerzo físico. Mientras que la rigidez técnica inicial provoca distracción y aburrimiento, la introducción de juegos tácticos actúa como un catalizador de la motivación.

El análisis confirma que el disfrute no se antagonista del trabajo duro; por el contrario, actúa como el combustible que sostiene el esfuerzo, las estrategias lúdicas, como la “línea del tiempo” y los juegos cooperativos, permitieron que las niñas deportistas, de entre 8 y 12 años, gestionan la frustración de manera más adaptativa, el error dejó de ser una señal de alerta para convertirse en parte natural del juego, lo que redujo significativamente las barreras emocionales y potenciar la cohesión grupal, transformando un grupo de jugadoras individuales en un equipo resiliente capaz de sostenerse mutuamente ante la adversidad.

En síntesis, la información análisis demuestra que la intervención psicológica logra desmontar la falsa dicotomía entre “divertirse” y “ser disciplinada”. Se concluye que, al integrar el bienestar emocional como eje del entrenamiento, no solo se mejoró la salud mental de las basquetbolistas, sino que se potenció su disposición para enfrentar los desafíos técnicos con mayor seguridad y autonomía.

XVIII. Justificación

En el presente trabajo se fundamenta en la necesidad de transformar el paradigma actual de la enseñanza del deporte en este caso en el equipo de los gladiadores con el deporte de

baloncesto ubicado en el norte de Guayaquil. El deporte formativo ha sido gestionado bajo una visión puramente técnica, pero se está olvidando en edades de 8 a 12 años una etapa de cambios y críticas en el desarrollo psicosocial. Este trabajo busca salir a la luz estrategias importantes que hace salirse de lo tradicional centrándose en la victoria del bienestar emocional, y para proponer un modelo donde la salud mental sea el eje del éxito deportivo.

Un estudio importante para edades tempranas nos enseña que la planificación rígida orientada únicamente al rendimiento que se convierte para la infancia en una etapa instrumental que genera rechazo hacia la actividad física, pretendemos demostrar que la enseñanza para los deportistas debe tener su proceso lúdico, lenguaje motivador, etc para llegar a una gratificación donde se respete la subjetividad de las deportistas y que se fomente su inteligencia de juego, evitando así que el deporte se convierta en una obligación tediosa.

En el plano psicológico radica en un papel preventivo donde la falta de motivación actúa como un predictor positivo de la ansiedad cognitiva y somática ya que esto significa que, si no se interviene ahora los niveles de estrés en las deportistas podríamos enfrentar una serie de efectos como falta de disciplina, miedo al error y una falta de motivación. Por lo que este trabajo es de utilidad implementar estrategias donde convierte la motivación intrínseca en un escudo contra el miedo al fracaso, la presión competitiva que puede llegar a la falta de motivación.

Asimismo, este trabajo sea un referente práctico para corregir una expectativa de los padres y deseos de las deportistas donde se toma el nivel personal, el proceso, el rendimiento, la capacidad de logros. Es muy importante valorar por encima de todo la diversión, el sentirse bien y mejoras del nivel personal, dejando así a un lado la presión deportiva, miedo al fallo o miedo al rendir correctamente con el equipo. Justificó esta sistematización como una herramienta para que los entrenadores entienden que para mantener a las jugadoras primero deben satisfacer las necesidades

del disfrute y la salud, para que el equipo de los “Gladiadores” fortalezca el valor del equipo, la motivación, autonomía, resiliencia y un equipo unido.

XIX. Caracterización de los beneficiarios

La caracterización de los beneficiarios se centró únicamente en un equipo femenino “Los Gladiadores”, ubicado en el norte de Guayaquil, compuesto por un grupo de deportistas de edades de entre 8 y 12 años, que se encuentran en una etapa de desarrollo la cual es crucial para sus vidas. Es en esta ventana temporal donde el deporte deja de ser una actividad puramente recreativa para transformarse en un pilar fundamental de su personalidad, es aquí donde la identidad deportiva, el rigor de la disciplina y los primeros destellos de un rendimiento profesional comienzan a echar raíces profundas.

Durante el proceso de inmersión en el proyecto, se pudo constatar que las participaciones se desenvuelven bajo un esquema de entrenamiento convencional, siguiendo rutinas preestablecidas que marcaban su día a día. Sin embargo, al observar más allá de la superficie, se hizo evidente que la verdadera evolución no reside solo en la técnica, sino en la amalgama perfecta entre la disciplina y la motivación intrínseca.

Se manifestó una cooperación adecuada en la ejecución de las actividades donde los factores emocionales persisten en el acompañamiento y continuidad hacia las charlas que se empleó dentro de los trabajos grupales, actividades lúdicas lo que permitió compartir sus emociones positivas y negativas dentro y fuera del equipo. Estas actividades fomentaron un interés intrínseco para mejorar el desempeño deportivo individual y colectivo.

Las participantes del equipo lograron reconocer su esfuerzo, a darse lugar, y lo más importante su constancia en los entrenamientos comprendiendo que la disciplina y motivación son

una herramienta fundamental para su crecimiento deportista y como persona y mantener ese foco atencional inclusive en competencias de alta presión. Cuando se trabaja en estos tipos de proyectos se recomienda que la construcción de su entorno sea el eje para que se vaya reconociendo la convivencia, las normas y el rendimiento del equipo.

Tabla 2. Descripción de las variables de los participantes del proceso

Variables	
Edad	9, 10, 12
Nacionalidad	Ecuatoriana
Género	Femenino
Situación conyugal	Soltera

Elaborado por: Ashley Oyola.

Se obtuvo una participación activa por parte de las juveniles basquetbolistas, se adquirió una cooperación y facilidad en la recolección de información para el proyecto, durante la primera charla psicoeducativa se realizaron espacios de diálogo y reflexión en base a su “línea de tiempo” dentro del proceso de entrenamiento y sus emociones.

El equipo mostró lo importante que debe ser, poder incorporarse de manera participativa y animada, enseñándole de manera individual tanto como en equipo el cuidado importante de la salud de la mental donde todo se pone en juego, pensamientos, dudas, inquietudes y preguntas que incluso se pueden hacer antes y después de las competencias deportivas.

XX. Interpretación (análisis y reflexión)

La sistematización de experiencia vivida con el equipo “Gladiadores” se constituye como una reflexión crítica sobre la cultura del deporte formativo. Al analizar objetivamente en las intervenciones, se evidenció una tensión donde se observaba la falta de motivación, lo que conectaba con la disciplina de las basquetbolistas. Desde una perspectiva sociocultural, la experiencia permitió observar las formas tradicionales de disciplina, las cuales se suele en ocasiones a estar ligadas al temor al fracaso, generando malestar psíquico en entrenamientos y competencias.

Al ir trabajando con los datos del “Buzón de emociones” y el diálogo interno, se evidenció que la falta de disciplina que podría convertirse en falta de ganas no eran rasgos de personalidad de las juveniles, sino mecanismos de defensa ante un entorno que no tomaba en cuenta las necesidades de autonomía.

El proyecto junto al equipo “gladiadores” y las charlas actuó como resignificación donde la disciplina dejó de estar a un lado para así convertirse en una herramienta de autocuidado y compromiso personal.

Esta experiencia generó positivismo en las dinámicas donde las basquetbolistas ocupan un rol pasivo, sin embargo, la herramienta como la “línea de tiempo” otorga el diálogo en equipo y así poder saber desde los inicios que la incentivó a seguir adelante y a seguir en el equipo, buscar el disfrute para así aumentar la disciplina que hace formar la motivación en el equipo y de manera individual. La intervención sirvió para alinear estas expectativas, demostrando que las juveniles felices, motivada sienten una atleta disciplina y eficiente donde se logró desmontar un falso concepto de que “divertirse” es opuesto a “trabajo duro” y por otro lado se demostró que la

motivación intrínseca es el combustible más potente para la exigencia física y el rendimiento deportivo.

Este análisis de resultados en entrenamientos y partidos confirmó que la experiencia tuvo un impacto tangible, se observó que el fortalecimiento de la seguridad psicológica redujo el “bloqueo emocional” durante la competencia. Las basquetbolistas que al empezar ni siquiera tenían esa importancia de los conceptos y ahora activan su diálogo interno, el diálogo grupal y trabajo en equipo lo que les permite mantenerse en el juego. Esto evidencia que la intervención y la participación sirve para así construir resiliencia y compromiso con el entrenamiento donde ya no dependan en el “ganar” o “perder”, sino en ese deseo para superarse a sí mismas.

Finalmente permite ubicar los elementos claves que ayudan a potenciar la experiencia, validación emocional y exigencia para así llegar a tener una mirada distinta con esfuerzo. Este proyecto concluye que el deporte cuando se trabaja desde la disciplina las deportistas no solo mejora su técnica en entrenamientos, sino junto a favor de las charlas dio conocer esas estrategias donde un equipo sólido y el compromiso de asistir a cada práctica y ser valoradas para así que lleguen alcanzar su máximo potencial.

XXI. Principales logros del aprendizaje

La experiencia con el equipo “gladiadores” ha dejado una lección fundamental donde la disciplina no puede imponerse desde el miedo, sino cultivarse desde la empatía. El principal aprendizaje de esta experiencia es que la motivación intrínseca es la verdadera fuerza que sostiene una conexión deportiva, sin ella la rigidez técnica solo acelera la saturación emocional y bajo rendimiento deportivo, se observó que cuando las deportistas sienten su voz dentro de la cancha su compromiso deja de ser una obligación y se convierte en una elección personal.

La formación académica constituye pilar fundamental, gracias al enfoque cognitivo-conductual puede ir trabajando con el equipo sobre dos variables importantes dentro del deporte como la disciplina y motivación donde la respuesta defensiva en el entorno satisface las necesidades de autonomía y competencia. El club formativo me permitió trabajar con las basquetbolistas donde empecé a observar y trabajar con el equipo y entender que el baloncesto es un vehículo para el desarrollo humano.

En cuanto a los elementos innovadores y de mayor impacto fueron las actividades lúdicas donde el lugar de realizar test psicométricos fríos que suelen ser intimidantes para las deportistas, se innovó con herramientas narrativas y visuales como el “Buzón de las emociones” y la “Línea del tiempo”. Este cambio metodológico tuvo un impacto profundo donde anuló la falta de motivación y las basquetbolistas empezaron a mostrar su verdadero esfuerzo y disciplina para el equipo. Cómo experiencia positiva rompió el muro tradicional y unió al equipo bajo una cultura de comunicación.

El proyecto también evidenció elementos de riesgo importantes para la salud mental. Se identificó un alto riesgo de miedo precompetitivo derivado a la presión por el resultado. Las jugadoras que jugadoras que presentaban “desmotivación” manifestaban miedo al fallo “al no poder” y cognitivo “miedo al error” mucho antes de pisar la cancha, por lo que, a través del proceso de sistematización, al intervenir con las basquetbolistas no solo fue una guía, sino un aprendizaje retroalimentativo donde las variables puedan ser efectivas para beneficio del equipo y las estrategias ejecutadas, las promuevan hacia delante no solo de manera individual, sino en equipo.

Al enfrentar estos riesgos, nos encontramos con experiencias negativas, donde la principal barrera es el “miedo al fracaso”, “miedo al no ser una buena jugadora” y decaer en el bajo rendimiento deportivo. Sin embargo, la estrategia de trabajar con él con el equipo, con la disciplina

y así mantener la motivación hizo que mejorara la comunicación entre las jugadoras, conocerse un poco más dentro y fuera de la cancha y que las actividades lúdicas sigan manteniendo esa conexión con el equipo y el trabajo emocional.

Finalmente, a pesar de los retos su impacto a nivel de participación, a nivel de salud mental con el equipo fue contundente ya que se trabajó fomentando la motivación intrínseca donde se logró que el diálogo interno de las basquetbolistas pasará a ser una herramienta fundamental y de superación en cada competencia y entrenamiento. En conclusión, este proyecto demostró que el deporte no solo es una forma en que los deportistas compiten para ganar medallas, sino que estén seguras de sí mismas, que mantengan la disciplina y fortaleza mental necesaria para enfrentar cualquier desafío dentro y fuera de la cancha.

XXII. Conclusiones y recomendaciones

En relación con el objetivo general, se concluye que el diseño y aplicación de estrategias motivacionales mediante charlas, actividades lúdicas y dinámicas grupales que favoreció el desarrollo motivacional y disciplinario de las niñas deportistas pertenecientes al equipo de baloncesto “Los Gladiadores”. La incorporación de metodologías participativas permitió fortalecer el compromiso, la asistencia y la cohesión grupal, evidenciando que la motivación en edades formativas depende en gran medida del clima generado por el cuerpo técnico y del enfoque pedagógico utilizado durante el proceso de entrenamiento.

Respecto al primer objetivo específico, se logró identificar que los principales factores que influyen en la desmotivación y falta de disciplina en las niñas basquetbolistas están relacionados con el temor al error, la ansiedad previa a la competencia, la baja comunicación grupal y la escasa expresión emocional dentro del equipo. A través de talleres y herramientas como el diálogo

interno, el buzón de emociones y dinámicas reflexivas, se evidenció la importancia de generar espacios seguros que permitan verbalizar emociones y fortalecer la confianza individual y colectiva.

En cuanto al segundo objetivo específico, se llevaron a cabo talleres motivacionales con actividades divertidas que buscaban mejorar la disciplina deportiva y fomentar el trabajo en equipo. El uso del juego como herramienta pedagógica muestra ser una estrategia buena para entender mejor las normas, fomentar la responsabilidad y mejorar la comunicación entre los compañeros, ayudando a formar hábitos positivos sin quitar el placer de practicar deportes en la etapa de formación.

Finalmente, en cuanto al tercer objetivo específico, se incluyó el marco normativo institucional que está formado por el Convenio de Selección y el Estatuto del Club Deportivo Especializado Formativo "Gladiadores", como herramienta formal para garantizar el buen vivir y el orden dentro del equipo. Esta unión ayudó a fortalecer las reglas de cómo se debe comportar, lo que hace cada persona, y quién se encarga de qué, dando un apoyo organizado y unificar la enseñanza deportiva con las leyes oficiales que están en efecto.

En resumen, el proyecto mostró que la disciplina y la motivación no son cosas opuestas, sino que van juntas, cuando se trabaja con un enfoque que incluye aprendizaje, participación y conciencia emocional.

Recomendaciones

Se sugiere seguir usando estrategias motivacionales que incluyan actividades divertidas y dinámicas, y hacerlo de forma constante dentro del plan de entrenamiento anual, para mantener el compromiso y la unión del equipo.

Es importante mejorar la formación del personal técnico en liderazgo, comunicación clara y manejo de emociones, de manera que el entrenamiento no solo mejore el rendimiento deportivo, sino también el desarrollo psicológico y social de los jugadores.

Se recomienda establecer y comunicar regularmente el marco legal del club, como el convenio de selección y el estatuto, a los deportistas y sus representantes, para que lo entiendan y lo usen como base para la convivencia y la disciplina.

También se propone implementar sistemas continuos de evaluación y seguimiento motivacional, que ayuden a detectar problemas de desmotivación o conflictos a tiempo, permitiendo acciones preventivas dentro del equipo.

Por último, se aconseja aplicar este modelo en otras categorías del club, adaptándolo a las necesidades de cada grupo de edades, para formar una cultura deportiva basada en la disciplina, el respeto y el trabajo en equipo.

XXIII. Referencias

Aguinaga, Í., Herrero-Fernández, D., & Santamaría, T. (2021). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. *21(1)*, 86-101.
<https://doi.org/https://doi.org/10.6018/cpd.414281>

Aguirre-Loiza, H., & Barbosa-Granados, S. (2020). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. *Pensamiento Psicológico, 18(2)*, 115-128.
<https://doi.org/https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.afcv>

Alvarado Melo, J., León Ariza, H., Figueroa Palacios, A., Rosa Guillamon, A., & Garcia Canto, E. (2026). Mecanismos neurofisiológicos que median la relación entre la actividad física y

el desempeño cognitivo en jóvenes: una revisión sistemática. *Retos*, 77, 458-474.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v77.118422>

Andrade , X., & Riera, M. (2024). Beneficios de la actividad física en la salud mental de los adolescentes. *RECIMUNDO*, 8, 406-412.
[https://doi.org/https://doi.org/10.26820/recimundo/8.\(especial\).octubre.2024.406-412](https://doi.org/https://doi.org/10.26820/recimundo/8.(especial).octubre.2024.406-412)

Avila , J. (2025). *Trayectorias Educativas y Experiencias Deportivas*. Universidad de León. <https://doi.org/https://doi.org/10.35537/10915/185840>

Caicedo Caicedo, H. (2024). Efectos de un sistema de indicadores físicos y técnicos para la selección de talentos en el Karate Do. *Revista Interdisciplinaria de Educación Salud Actividad Física y Deporte*, 1(3), 278-293. <https://doi.org/https://doi.org/10.70262/riesafd.v1i3.2024.40>

Cepeda, D., & Mahecha, J. (2022). Autorregulación del aprendizaje y rasgos de personalidad en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 3(3), 484-498. <https://doi.org/https://doi.org/10.35622/j.rie.2022.03.005>

Colado García, S. (30 de 5 de 2025). La danza silenciosa del éxito el impacto del lenguaje no verbal en la estrategia y psicología del baloncesto profesional. *Revista de Psicología del Deporte (RPD)*, 19(1), 5-13. <https://doi.org/ISSN 1576-3080>

De Grande, P. (2014). Reflexiones sobre la interpretación del concepto de locus de control en investigación social. *Pasos en Psicología*, 10(17), 33-40.
<https://doi.org/https://doi.org/10.16925/pe.v10i17.795>

Deroncele-Acosta, A., Rojas-Vistorte, A., Sartor-Harada, A., Ulloa-Guerra, O., López-Mustelier, R., & Cruzata-Martínez, A. (2024). Positive mental health of Latin American university

professors: A scientific framework for intervention and improvement. *Heliyon*, 10(2), e24813.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24813>

Diamond, A. (1 de 2013). Executive Functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>

Donovan, C. (2021). Control inhibitorio y regulación emocional: características, diferencias y desarrollo en la etapa preescolar. *Journal of Neuroeducation*, 1(2), 62-74. <https://doi.org/https://doi.org/10.1344/joned.v1i2.32758>

Duque, V., Mancha-Triguero, D., Ibáñez, S., & Sáenz-López, P. (2022). Motivación, inteligencia emocional y carga de entrenamiento en función del género y categoría en baloncesto en edades escolares. *Journal of Neuroeducation*, 22(2), 15-32. <https://doi.org/https://doi.org/10.1344/joned.v1i2.32758>

Espinoza-Freire, E. (2025). La investigación cualitativa en la educación superior: enfoques, desafíos y perspectivas actuales. *Sociedad & Tecnología*, 8(S3), 484-498. <https://doi.org/https://doi.org/10.51247/st.v8is3.56>

Hernández-Suárez, C., Gamboa-Suárez, A., & Prada-Núñez, R. (2024). Percepciones sobre el aprendizaje social y la operatividad de un entorno virtual: un análisis en estudiantes de una Facultad de Educación. *Formación universitaria*, 17(1), 129-140. <https://doi.org/https://doi.org/10.4067/s0718-50062024000100129>

Iza Nasevilla, K., & Eugenio Zumbana, L. (2023). Estrés percibido y características psicológicas del rendimiento deportivo en competidores federados. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 5(7), 612-624. <https://doi.org/https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v5i7.913>

Jara Holliday, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano - CINDE. [https://doi.org/ISBN: 978-958-8045-48-1](https://doi.org/ISBN:978-958-8045-48-1)

Jiménez Aponte, C. (2020). *La disciplina en el deporte*. Universidad Nacional de Tumbes. <https://hdl.handle.net/20.500.12874/63909>

Jurado-García, P., González-Rivas, R., Laguna Celia, A., & Blanco Ornelas, J. (2025). Metas de logro en Educación Física: ¿hay diferencias según el sexo y el grado escolar? *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 439(4), 1-10. <https://doi.org/https://doi.org/10.55166/reefd.v439i4.4502>

Lojano Tepan, N., & Castro Salazar, A. (2025). Impacto de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio físico de triatletas federados del Azuay. *Pacha. Revista de Estudios Contemporáneos del Sur Global*, 6(18), e210433. <https://doi.org/https://doi.org/10.46652/pacha.v6i18.433>

Lopez-Garrido, G. (1 de Mayo de 2025). *Bandura's Self-Efficacy Theory Of Motivation In Psychology*. Simply Psychology: <https://www.simplypsychology.org/self-efficacy.html>

Mosqueda Ortiz, S., & López-Walle, J. (2022). Climas motivacionales, necesidades psicológicas básicas y motivación en deportistas de una institución privada. *Sinéctica. Revista Electrónica de Educación*(59), 1-21. [https://doi.org/https://doi.org/10.31391/s2007-7033\(2022\)0059-003](https://doi.org/https://doi.org/10.31391/s2007-7033(2022)0059-003)

Parra Chalan, C., & Torres Palchisaca, Z. (2025). Relación entre la motivación hacia la práctica deportiva de baloncesto y percepción de la autonomía. *Religación. Revista de Ciencias*

Sociales y Humanidades, 10(46), e2101473.
<https://doi.org/https://doi.org/10.46652/rgn.v10i46.1473>

Reyes-Bossio, M., Corcuera-Bustamante, S., Veliz-Salinas, G., Boas Junior, M., Delgado-Campusano, M., Bricca-Alvarado, P., . . . Brandão, R. (2022). Effects of psychological interventions on high sports performance: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 1068376. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1068376>

Richard M, R., & Edward L, D. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being . *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/DOI: 10.1037110003-066X.55.1.68>

Rivera Salazar, G., Rodríguez López, J., Pérez Licea, R., & Alarcón Rivera, M. (2024). El Burnout en el personal de salud y su prevención: Una revisión sistemática. *Revista San Gregorio*, 1(59), 90-98. <https://doi.org/https://doi.org/10.36097/rsan.v1i59.3022>

Sarmiento Espiau, A., Murillo Lorente, V., Pueyo Romeo, L., & Álvarez Medina, J. (2025). Perspectivas motivacionales en las etapas formativas del fútbol base:una revisión de alcance. 63, 102-118. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v63.106318>

Tivan Soria, M., & Zambrano Vélez, W. (2024). La motivación y el proceso de aprendizaje en niños de Educación Inicial 2. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(2), 2106-2121. [https://doi.org/ https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.2011](https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.2011)

Waddington, J. (2023). Self-efficacy. *ELT Journal*, 77(2), 273-240. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/elt/ccac046>

XXIV. Anexos

Anexo 1. Consentimientos informados



Consentimiento informado

Estimado/a:

El presente documento tiene como finalidad dejar constancia de la autorización otorgada por el/la profesional responsable de la práctica pre profesional, para que el/la estudiante del séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana lleve a cabo un proceso de evaluación y diagnóstico psicológico con una persona perteneciente a la población asignada.

Dicho proceso será realizado por el/la estudiante en formación, bajo la supervisión directa y acompañamiento del/de la profesional responsable, quien autoriza la aplicación de procedimientos relacionados con la psicoterapia y la intervención psicológica. Esta evaluación incluye el uso de técnicas e instrumentos propios de la evaluación psicológica, tales como entrevistas, cuestionarios, test u otros recursos autorizados por el equipo docente.

Durante todo el proceso se priorizará el bienestar de la persona participante, garantizando que la actividad no represente ningún riesgo para su integridad, y manteniendo en todo momento los criterios de confidencialidad y ética profesional.

Con base en el principio de autonomía del ejercicio profesional, y mediante este consentimiento, el/la profesional responsable autoriza que el/la estudiante realice la actividad planificada como parte de su proceso formativo.

Agradecemos su colaboración y compromiso con la formación académica del/de la estudiante:

Ashley Nicole Oyola Andrade

Yo, Yony Barrantes Colmenares, con C.I. 0959456575
en calidad de profesional responsable del proceso de práctica pre profesional, autorizó la aplicación de los instrumentos antes mencionados, bajo mi supervisión. Fecha: 9 del mes de Diciembre del 2026

Firma: f-f-f.

Ashley Nicole Oyola Andrade

Yo, OSUNDO RAFAEL TINOCO SUZ, con C.I. 0913034161,
en calidad de profesional responsable del proceso de práctica pre profesional, autorizó la
aplicación de los instrumentos antes mencionados, bajo mi supervisión. Fecha: 9 del
mes de Diciembre del 2026

Firma: _____

Ashley Nicole Oyola Andrade

Yo, Hauricio Orelando Tacuri Coronel, con C.I. 0918391020,
en calidad de profesional responsable del proceso de práctica pre profesional, autorizó la
aplicación de los instrumentos antes mencionados, bajo mi supervisión. Fecha: 9 del
mes de Diciembre del 2025

Firma: _____

Ashley Nicole Oyola Andrade

Yo, DBEI DISA DE IACRU, con C.I. 801992132,
en calidad de profesional responsable del proceso de práctica pre profesional, autorizó la
aplicación de los instrumentos antes mencionados, bajo mi supervisión. Fecha: 9 del
mes de Diciembre del 2026

Firma: _____



Ashley Nicole Oyola Andrade

Yo, Marcos Fajardo Leonillo, con C.I. 0923683379,
en calidad de profesional responsable del proceso de práctica pre profesional, autorizó la
aplicación de los instrumentos antes mencionados, bajo mi supervisión. Fecha: 9 del
mes de Diciembre del 2026

Firma: _____



Ashley Nicole Oyola Andrade

Yo, Mario Duplaza Cedeño, con C.I. 1201702188,
en calidad de profesional responsable del proceso de práctica pre profesional, autorizó la
aplicación de los instrumentos antes mencionados, bajo mi supervisión. Fecha: 9 del
mes de diciembre del 2026

Firma:

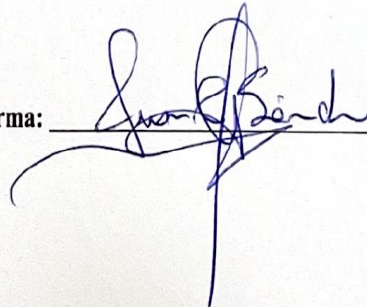


Activar Windows
Ve a Configuración para activar

Ashley Nicole Oyola Andrade

Yo, JUAN CARLOS SANCHEZ GUARDIA, con C.I. 0916889173,
en calidad de profesional responsable del proceso de práctica pre profesional, autorizó la
aplicación de los instrumentos antes mencionados, bajo mi supervisión. Fecha: 9 del
mes de diciembre del 2026

Firma:



Ashley Nicole Oyola Andrade

Yo, Erika Andrade Oyola, con C.I. 0912841566,
en calidad de profesional responsable del proceso de práctica pre profesional, autorizó la
aplicación de los instrumentos antes mencionados, bajo mi supervisión. Fecha: 9 del
mes de diciembre del 2026

Firma: Erika Andrade de F.

Activar Windows
Ve a Configuración para activar



CONVENIO DE SELECCIÓN

Conste por el presente convenio deportivo, que, suscrito por las partes, surtirá todos sus efectos legales, lo siguiente:

PRIMERA: COMPARECIENTES. - Son partes del presente contrato las siguientes personas:

1. El Club Deportivo Especializado Formativo Gladiadores representado en este acto por la Sra. Keyla Leonay Coronado Presidenta del Club y el Lic. Yony Barragán Jefe del Departamento Técnico respectivamente, que en adelante se denominará simplemente ESCUELA.
2. El Sr..... Con C.I.....:

representante del alumno quien en adelante se denominará simplemente EL REPRESENTANTE.

SEGUNDA: ANTECEDENTES.


- 2.1 Los alumnos que formen parte de nuestras selecciones serán elegidos por el entrenador de la categoría y el jefe Técnico, la **ESCUELA** le informara al representante del jugador por escrito con una carta de convocatoria.
- 2.2 Únicamente será convocado el alumno que conste en la base de datos de la **ESCUELA**, para esto deberá tener regularizado su ficha de inscripción y tener su código habilitado en nuestra base de datos.

TERCERO: UNIFORME.

- 3.1 Los alumnos seleccionados deberán adquirir el uniforme exclusivo para seleccionados, únicamente en nuestra **ESCUELA** y deberá cancelar el valor correspondiente del mismo.
- 3.2 Las selecciones podrán tener el equipo alterno de selección cuando la mayoría de los representantes de cada categoría decidan hacer uso del mismo; para torneos oficiales de la F.E.B es obligatorio la confección del mismo.
- 3.3 El uniforme de selección será cambiado cada 2 años, considerando desde la confección del primer uniforme de cualquier selección.
- 3.4 Se prohíbe la confección de los uniformes sin autorización previa de la **ESCUELA**.
- 3.5 Los uniformes deberán ser solicitados al delegado de cada equipo para coordinar el número y nombre de la camiseta.
- 3.6 La designación de los números de camiseta la realizará el entrenador en coordinación con la jefatura técnica de la **ESCUELA**.

Web: www.club-gladiadores.webnode.ec

Telfs: 0968090789. 0964150964

Redes sociales:  @gladiadores_basketball

Email: cdfegladiadores@gmail.com

HOJA DE EVALUACIÓN FINAL DE LA INTERVENCIÓN

Instrucciones: ¿cómo te sentiste con las actividades que hicimos (El Buzón, La Línea de tiempo, ¿Actividades Lúdicas y Chartas)? Lee cada frase y marca con una "X" la opción que mejor describa lo que piensas ahora. No hay respuestas malas, ¡sé sincera!

1. Mi bienestar y Motivación

Nº	PREGUNTAS SOBRE CÓMO ME SIENTO	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1	Disfruto venir a entrenar, aunque esté cansada.	X		
2	Cuando cometo un error en la cancha, intento animarme en lugar de enojarme.	X		
3	Siento que soy buena jugadora y puedo mejorar.	X		
4	Me siento menos nerviosa antes de los partidos o entrenamientos importantes.	X		
5	Entiendo que tener disciplina me ayuda a mí, no es solo para obedecer al "profe".	X		

2. Dinámica Grupal

Nº	PREGUNTAS SOBRE EL EQUIPO	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1	Siento que mis compañeras me apoyan cuando fallo.	X		
2	Me siento escuchada por mi entrenador y por el equipo.	X		
3	Creo que ahora somos un equipo más unido que antes.	X		
4	Me siento cómoda expresando lo que siento (en el buzón o hablando).	X		

3. Preguntas abiertas

1. De todas las actividades que hicimos (La Línea de Tiempo, el Buzón de Emociones, Actividades lúdicas, charlas), ¿Cuál te gustó más y por qué?

Actividades lúdicas ya que ponen en práctica habilidades y competencias.

2. ¿Qué aprendiste sobre la Motivación y/Disciplina el esfuerzo en estas semanas?

A van de la mano si uno desea que sea a largo plazo.

3. Si pudieras cambiar algo de los entrenamientos para sentirte mejor, ¿Qué sería?

Que se hiciera seguimiento de los trabajos en equipo - coordinación, empatía.

Firma de la Participante



¡Gracias por ser una Gladiadora valiente!

HOJA DE EVALUACIÓN FINAL DE LA INTERVENCIÓN

Instrucciones: ¿cómo te sentiste con las actividades que hicimos (El Buzón, La Línea de tiempo, ¿Actividades Lúdicas y Charlas)? Lee cada frase y marca con una "X" la opción que mejor describa lo que piensas ahora. No hay respuestas malas, ¡sé sincera!

1. Mi bienestar y Motivación

Nº	PREGUNTAS SOBRE CÓMO ME SIENTO	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1	Disfruto venir a entrenar, aunque esté cansada.	X		
2	Cuando cometo un error en la cancha, intento animarme en lugar de enojarme.	X		
3	Siento que soy buena jugadora y puedo mejorar.	X		
4	Me siento menos nerviosa antes de los partidos o entrenamientos importantes.	X		
5	Entiendo que tener disciplina me ayuda a mí, no es solo para obedecer al "profe".	X		

2. Dinámica Grupal

Nº	PREGUNTAS SOBRE EL EQUIPO	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1	Siento que mis compañeras me apoyan cuando fallo.	X		
2	Me siento escuchada por mi entrenador y por el equipo.	X		
3	Creo que ahora somos un equipo más unido que antes.	X		
4	Me siento cómoda expresando lo que siento (en el buzón o hablando).	X		

3. Preguntas abiertas

1. De todas las actividades que hicimos (La Línea de Tiempo, el Buzón de Emociones, Actividades lúdicas, charlas), ¿Cuál te gustó más y por qué?

*La línea de tiempo, estuvo interesante porque conocimos
cientos cosas de cada situación y así para mí es interesante
poder conocer a mis compañeras.*

2. ¿Qué aprendiste sobre la Motivación y/Disciplina el esfuerzo en estas semanas?

*Que es muy importante para los partidos y entrenamientos
y la voz interior que permite rendir mejor.*

3. Si pudieras cambiar algo de los entrenamientos para sentirte mejor, ¿Qué sería?

Más charlas para poder seguir aprendiendo.

Firma de la Participante

[Firma manuscrita]

¡Gracias por ser una Gladiadora valiente!

HOJA DE EVALUACIÓN FINAL DE LA INTERVENCIÓN

Instrucciones: ¿cómo te sentiste con las actividades que hicimos (El Buzón, La Línea de tiempo, ¿Actividades Lúdicas y Charlas)? Lee cada frase y marca con una "X" la opción que mejor describa lo que piensas ahora. No hay respuestas malas, ¡sé sincera!

1. Mi bienestar y Motivación

Nº	PREGUNTAS SOBRE CÓMO ME SIENTO	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1	Disfruto venir a entrenar, aunque esté cansada.	X		
2	Cuando cometo un error en la cancha, intento animarme en lugar de enojarme.	X		
3	Siento que soy buena jugadora y puedo mejorar.		X	
4	Me siento menos nerviosa antes de los partidos o entrenamientos importantes.		X	
5	Entiendo que tener disciplina me ayuda a mí, no es solo para obedecer al "profe".	X		

2. Dinámica Grupal

Nº	PREGUNTAS SOBRE EL EQUIPO	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1	Siento que mis compañeras me apoyan cuando fallo.	X		
2	Me siento escuchada por mi entrenador y por el equipo.	X		
3	Creo que ahora somos un equipo más unido que antes.	X		
4	Me siento cómoda expresando lo que siento (en el buzón o hablando).	X		

3. Preguntas abiertas

1. De todas las actividades que hicimos (La Línea de Tiempo, el Buzón de Emociones, Actividades lúdicas, charlas), ¿Cuál te gustó más y por qué?

Buzón de emociones el trabajo hizo que sea interactiva la charla.

2. ¿Qué aprendiste sobre la Motivación y/Disciplina el esfuerzo en estas semanas?

Todo es importante y sin la unión para el deporte.

3. Si pudieras cambiar algo de los entrenamientos para sentirte mejor, ¿Qué sería?

Actividades lúdicas y a que haga más interactiva todo y luego los entrenamientos

Firma de la Participante



¡Gracias por ser una Gladiadora valiente!

Anexo 4. Evidencias Fotográficas

Charla sobre las variables del proyecto



Línea de tiempo





Actividades Lúdicas

