



Proyecto DITEAM12

Equipos diversos e inclusivos para niños menores de 12 años

MOTIVACIÓN – comprensión y uso



Asociación
Mi Hijo y Yo



European
Paralympic
Committee



PEDAGOŠKI INŠTITUT



ICSSPE



SCHOLA EMPIRICA



NEODMA
PSICOLOGIA Y DEPORTE

¿Qué aprenderás hoy?



- ¿Qué es la motivación??
 - Definición
 - Explicación
 - Razones para la motivación deportiva
 - Observación
- ¿Por qué se necesita motivación?
- ¿Cómo podrían los niños / padres / entrenadores beneficiarse de esta competencia?
- ¿Cómo se puede lograr la motivación?
- Ejemplos de comportamiento parental
- Establecimiento de objetivos



¿Qué es esta competencia?

Definición de la motivación

La motivación se refiere a aquellos procesos internos que le dan al comportamiento su energía, dirección y persistencia.

El estudio de la motivación desea responder a dos preguntas:

¿Qué causa el comportamiento?

¿Por qué varía la intensidad del comportamiento?



¿Qué es esta competencia?

Explicar la motivación

Jerarquía de necesidades de Maslow

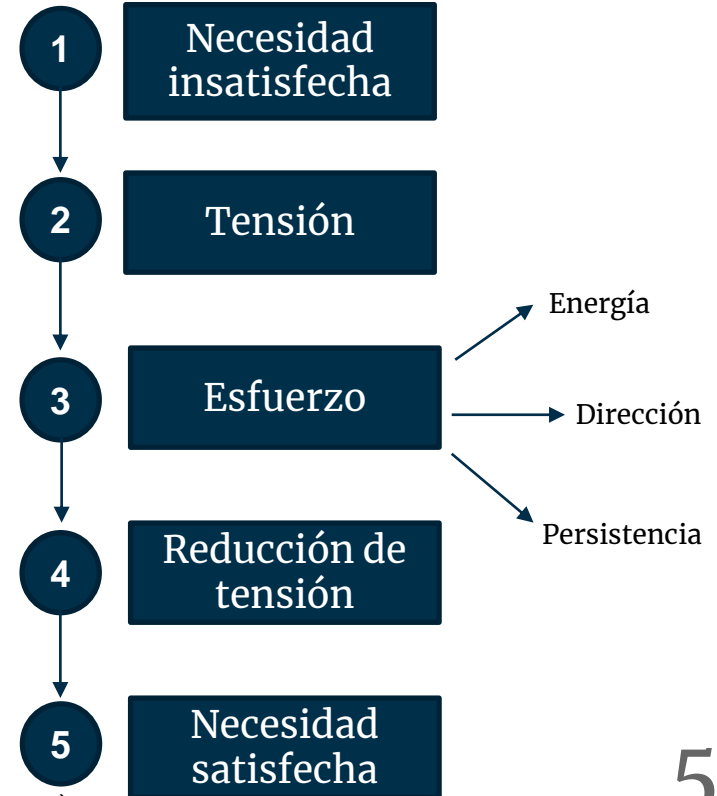




¿Qué es esta competencia?

Motivación explicada

PROCESO DE MOTIVACIÓN





Why do we exercise?	What is behind the motivation?	Example:
Diversión, disfrute	Motivación intrínseca	Un niño hace deporte espontáneamente: juega al fútbol o aprende judo por puro disfrute.
Reto personal	Fluir	Un niño puede ponerse "en la zona" cuando el deporte desafía de manera óptima su habilidad
Obligados a hacerlo o a que sus padres se lo pidan	Regulación externa	Regulación externa Un niño hace deporte porque sus padres le dicen que lo haga.
Lograr un objetivo	Objetivo	Un niño quiere ganar un campeonato
Beneficios para la salud	Valor	Un niño hace deporte porque quiere estar sano
Inspiración	Posible yo	Un niño observa a una persona famosa (por ejemplo, Cristiano Ronaldo) y quiere jugar al fútbol
Búsqueda de un estándar de excelencia	Esfuerzos de logro	Un niño corre en la pista para ser el más rápido entre sus compañeros
Satisfacción por el trabajo bien hecho	Competencia	Un niño domina un deporte complejo paso a paso y progresa mientras se siente más seguro (por ejemplo, judo)
Buen humor	Afecto positivo	Un niño es feliz cuando practica un deporte
Aliviar la culpa	Introyección	Un niño practica un deporte porque no quiere ser excluido de sus amigos
Aliviar el estrés	Control personal	Un niño juega al fútbol después de la escuela
Pasar el rato con amigos	Relación	Practicar deporte es un evento social para que un niño disfrute del tiempo con amigos

Cuadro 1
Posibles razones para que un niño haga deporte

Table adapted from Reeve (2018)



¿Qué es esta competencia?

Tipos de motivación

AMOTIVACIÓN

MOTIVACIÓN
INTRÍNSECA

MOTIVACIÓN
EXTRÍNSECA

¿Qué es esta competencia?

Observar la motivación

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Comportamiento

- Esfuerzo
- Persistencia
- Elección
- Probabilidad de respuesta
- Expresión facial
- Expresión corporal

Compromiso

- Emociones
- Conocimiento
- Agencia

Self-report

- Conversación
- Medición científica

Reeve (2018)



Actividades

Actividades para trabajar en la
comprensión de la motivación



[Actividad 1]

¿Piensa y escribe hasta cinco razones por las que un niño estaría motivado para practicar deportes?

AYUDA DE ACTIVIDADES - Preguntas:

- ¿De dónde viene la motivación para practicar deporte?
- ¿Cuál es la motivación para practicar deportes?
- ¿Por qué un niño no desearía practicar deportes?
- ¿Es estable la motivación? Elaborar.

[Actividad 2]



¿Cómo reconocería si su hijo no está motivado para entrenar el deporte en el que está inscrito?

AYUDA DE ACTIVIDADES – centrarse en:

- Comportamiento
- Compromiso
- Autoinforme





- ¿Por qué se necesita motivación? ¿Cómo podrían los niños / padres / entrenadores beneficiarse de la comprensión de la motivación?

- Factor clave para cualquier comportamiento
- Ayuda a desarrollar el interés del niño en el deporte desde una edad temprana
- Las madres y los padres son los modelos a seguir del niño y son especialmente importantes en su motivación por el deporte.
- La motivación por el deporte conduce a un desarrollo importante
 - Autoestima
 - Habilidades sociales
 - Habilidades de movimiento
 - Estilo de vida saludable



¿Cómo se puede lograr esta competencia?

Paso 1

Ejemplos de
comportamiento de los
padres que afectan
positivamente la
motivación del niño

Ejemplo 1

Proporcionar retroalimentación verbal positiva

- Se ha demostrado que dar elogios positivos produce formas adaptativas de motivación
- *“Vi que hiciste un muy buen trabajo hoy en la práctica.”*
- *“Manejaste bien el balón hoy e incluiste a tus compañeros de equipo en el juego.”*



¿Cómo se puede lograr esta competencia?

Paso 1

Ejemplos de
comportamiento de los
padres que afectan
positivamente la
motivación del niño

Ejemplo 2

Refuerzo conductual

- Medios para recompensar los resultados deseados en el deporte
- *"Vi que estás realmente enfocado en mejorar tus habilidades como judista, así que te vamos a conseguir un nuevo kimono"*
- *"Como tu equipo jugó bien hoy vamos a tu heladería favorita para celebrar"*



¿Cómo se puede lograr esta competencia?

Paso 1

Ejemplos de
comportamiento de los
padres que afectan
positivamente la
motivación del niño

Ejemplo 3

Estilo de crianza de apoyo a la autonomía

- Medios para mostrar interés en el niño. Tener conversaciones sobre su deporte con el niño.
- "*¿Qué nueva habilidad has aprendido en la práctica de hoy?*"
- "*Es tu decisión si deseas seguir compitiendo en el fútbol y apoyaré tu decisión*".



¿Cómo se puede lograr esta competencia?

Paso 1

Ejemplos de
comportamiento de los
padres que afectan
positivamente la
motivación del niño

Ejemplo 4

Centrarse en la relación entre el niño y los padres

- Significa tener una relación positiva con su hijo dentro y fuera del deporte.
- *"Espero verte jugar en el partido del domingo"*
- *"Si quieres hablar sobre lo que sucedió en el juego, por favor hazlo".*
- *"Si tienes un problema con respecto a tu deporte o cualquier cosa en tu vida, puedes venir a mí siempre".*



¿Cómo se puede lograr esta competencia?

Paso 1

Ejemplos de comportamiento de los padres que afectan positivamente la motivación del niño

Ejemplo 5

Tener experiencia en el deporte del niño

- Mostrar conocimientos sobre el deporte de su hijo.
- *"El entrenador me dice que tu elección y rol está mejorando, pero necesitas mejorar tu defensa de zona".*
- *"Hay una competencia profesional de judo esta semana. ¿Quieres ir a ver cómo realizan el Kibisu Gaeshi?"*



¿Cómo se puede lograr esta competencia?

Paso 1

Ejemplos de
comportamiento de los
padres que afectan
positivamente la
motivación del niño

Ejemplo 6

Tener y mostrar tolerancia

- Mostrar tolerancia hacia el niño y tener la ausencia de reacciones negativas con respecto a un error o derrota.
- *"Tú y yo podemos estar enojados por lo que sucedió en el juego de hoy, pero lo importante es que estás desarrollando tus habilidades y divirtiéndote".*
- *"No estoy enojado porque hayas cometido un error en el juego. De hecho, estoy orgulloso de ti y de cómo lo manejaste después. No dejaste de intentarlo".*



¿Cómo se puede lograr esta competencia?

Paso 1

Ejemplos de
comportamiento de los
padres que afectan
positivamente la
motivación del niño

Ejemplo 7

Apoyo de los padres

- Apoyo material y emocional
 - Llevar al niño personalmente a una práctica o juego.
 - *"Te llevaré a practicar y estoy deseando pasar tiempo contigo"*
- Apoyo incondicional
 - Mostrar apoyo incondicional independientemente de los resultados de los juegos / prácticas.
 - *"No me importa lo bien que juegues, solo quiero verte divertirte y apoyarte"*
- Observando
 - Venir a las prácticas y juegos del niño.
 - *"No importa lo ocupado que esté el sábado, vendré a tu juego y te veré"*



¿Cómo se puede lograr esta competencia?

Paso 1

Ejemplos de
comportamiento de los
padres que afectan
positivamente la
motivación del niño

Ejemplo 8

Fomentar la participación

- Mostrarle al niño que es importante participar en prácticas o competiciones, y que los resultados no son lo más importante.
- *"Diviértete jugando el juego. Independientemente de ganar o perder, disfruto viéndote jugar cuando estás desarrollando continuamente tus habilidades y divirtiéndote."*
- *"Si eres el mejor en la práctica como dices, tal vez puedas intentar y pasar algún tiempo enseñando las habilidades que conoces a tus amigos para que todos puedan participar."*



¿Cómo se puede lograr esta competencia?

Paso 1

Ejemplos de
comportamiento de los
padres que afectan
positivamente la
motivación del niño

Ejemplo 9

Facilitar la práctica y el juego

- Permitir que el niño practique el deporte en casa después de la práctica o después de un juego para mostrar lo que ha aprendido..
- *"Vamos a jugar afuera y puedes mostrarme cómo has mejorado tus habilidades"*
- *"Instalé un aro de baloncesto fuera del edificio para que puedas practicar"*



¿Cómo se puede lograr esta competencia?

Paso 2

Establecimiento efectivo de objetivos

Una meta es algo que estamos tratando de lograr y a su vez generar motivación..

Principios del establecimiento efectivo de objetivos:

Dificultad

Especificidad

Congruencia



¿Cómo se puede lograr esta competencia?

Paso 2

Establecimiento efectivo de objetivos : ejemplos

- Dificultad de un objetivo
 - Un objetivo tiene que ser suficientemente difícil para que queramos alcanzarlo, pero realista, para que lo logremos conseguirlo.
 - *“Hijo ya que hiciste 5 pases a tus compañeros en el último partido, creo que tienes razón y puedes intentar conseguir 6 pases hoy mismo.”*
- Especificar el objetivo
 - Definir claramente un objetivo – ¿Qué queremos específicamente?
 - **NO DIGAS** *“Juega bien con otros jugadores hoy”* **MÁS BIEN DECIR** *“Intenta pasar la pelota a cada uno de tus compañeros de equipo hoy”*
- Congruencia del objetivo
 - La meta tiene que coincidir con las necesidades y deseos del niño.
 - *“Dijiste que esto es algo que deseas hacer, así que veámoslo como un objetivo..”*

Recuerda divertirte siempre... y no reemplazar al entrenador 😊

- Le presentamos ejemplos sobre cómo puede motivar a su hijo y apoyar su participación deportiva.
- A coach might use the same steps to try and motivate your child. Please remember you should always be a parent first and not replace the coach, pero recuerde que usted es importante para la motivación de su hijo por el deporte.
- Lo alentamos a que intente encontrar formas de trabajar con el entrenador para que el niño pueda beneficiarse más de la relación padre-entrenador..

- Lo más importante como padre... *notar y alabar cada comportamiento que el niño hace para lograr su objetivo.*



Buenas Prácticas

Ejemplos de buenas prácticas para
fomentar la motivación

Buenas prácticas #1

- ¿Cómo puedes ayudar a motivar a tus hijos cuando se trata de su deporte?
- Escrito por la Dra. Lara Mossman por Trabajar con los padres en el deporte (WWPIS)
 - **10 consejos para ayudar a mantener una motivación de mayor calidad para su hijo**
 - <https://www.parentsinsport.co.uk/2019/03/10/how-can-you-help-motivate-your-children-when-it-comes-to-their-sport/>

Buenas prácticas #2

- 4 consejos clave para padres deportivos para ayudar a los niños a crecer y sobresalir
- Escrito por el Dr. Chris Stankovich
 - Consejos útiles para los padres deportistas. Recuerde que el niño quiere divertirse mientras practica el deporte
 - <https://drstankovich.com/4-key-sport-parenting-tips-to-help-kids-grow-excel/>



¡Piensa/ Practica!

1. ¿Qué es la motivación?
2. ¿Cómo se puede observar la motivación?
3. ¿Por qué es importante la motivación?
4. ¿Qué estrategias de los padres pueden influir en la motivación del niño?
5. ¿Cómo podemos establecer metas para motivar?

Otros recursos



- What is motivation? <https://www.verywellmind.com/what-is-motivation-2795378>
- What to do when you have no motivation? <https://www.verywellmind.com/what-to-do-when-you-have-no-motivation-4796954>
- The influence of parents in youth sport <https://believeperform.com/the-influence-of-parents-in-youth-sport/>
- Youth in Sport – Keeping kids in the game <https://www.youtube.com/watch?v=yGQDm5o6-7U>
- Changing the game in youth sports <https://www.youtube.com/watch?v=VXwoXGOVQvw>
- SMART Goals - <https://www.youtube.com/watch?v=1-SvuFIQjK8>
- Sport Psychology - Parents motivating children <https://www.youtube.com/watch?v=u5l6YNeZ3pI>



¿Qué has aprendido?

- Definición de motivación y comprensión básica de cómo funciona
- Razones para que un niño esté motivado para el deporte
- Observar la motivación en entornos cotidianos
- Importancia de la motivación
- El comportamiento de los padres influye en la motivación del niño
- Conceptos básicos del establecimiento de objetivos



Sources

- Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavallee, D. E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 361–372.
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., & Lavallee, D. (2010). The Motivational Atmosphere in Youth Sport: Coach, Parent, and Peer Influences on Motivation in Specializing Sport Participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 87–105.
- Kolayış, H., Sarı, İ., & Çelik, N. (2017). Parent-initiated motivational climate and self-determined motivation in youth sport: How should parents behave to keep their child in sport?. *Kinesiology*, 49(2), 217–224.
- Reeve, J. (2018). *Understanding motivation and emotion* (Seventh edition). John Wiley & Sons.
- Semercioğlu, B.A. (2019). What L&D professionals need to know about motivational psychology in the workplace. Retrieved from <https://tofasakademi.com/what-ld-professionals-need-to-know-about-motivational-psychology-in-the-workplace/>