





































## **Apoyo a la Autonomía**

La necesidad psicológica básica que más respaldo encuentra hacia la formación de motivación autodeterminada es la necesidad de apoyo a la autonomía, además de constituirse como la necesidad psicológica básica en la que los padres parecen tener más influencia a la hora de contribuir al desarrollo de esta en sus hijos. Amorose, AJ, AndersonButcher, D., Newman, TJ, Fraina, M. e Iachini, A. (2016) muestran en los resultados de su investigación que la percepción apoyo autonomía de los padres se relaciona con una mayor motivación autodeterminada en los hijos. En cuanto a la investigación llevada a cabo por Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., Cruz, J. (2013) se encuentra que el apoyo a la autonomía tanto de entrenadores como de padres y compañeros predice la regulación autónoma. A su vez, Masticar, E. y Wang, J. (2010) encuentran en su investigación que los estudiantes atletas con alta percepción de participación de los padres, apoyo a la autonomía y calidez encuentran sus necesidades psicológicas básicas satisfechas además de una mayor motivación autónoma y autopercepciones más altas. Por último, la investigación realizada por Hein, V. Joseaar, H (2015) encontró que el apoyo a la autonomía de los padres es el predictor más fuerte de motivación autodeterminada.

### **Actividad deportiva de los padres**

Una relación interesante que se encuentra en los resultados obtenidos en la investigación realizada por Sánchez-Miguel, P. A., González, J. J. P., Alonso, D. A., Marcos, F. M. L., Sánchez-Oliva, D., & Ponce, I. G. (2015) es que los padres con perfiles de apoyo realizan una mayor cantidad de actividad física durante la semana, en comparación con aquellos que presentan un perfil de presión. Este hallazgo muestra a su vez una relación directa entre padres e hijos activos por lo que, si los padres realizan actividad física los hijos tendrán mayores probabilidades de realizar actividad física al menos hasta que estos se encuentren en condiciones de llevar a cabo decisiones autónomas.

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

### 6.1 Título del programa

Programa de adquisición de habilidades para motivar intrínsecamente a los hijos/as.

### 6.2 Descripción del programa

El programa de intervención consta de 8 sesiones de duración variable en función de cada sesión y de los objetivos y necesidades de cada una. La duración total de la intervención es de 4 meses, realizándose 2 sesiones mensuales. La propuesta de intervención está destinada a padres y madres con hijos/as de edades comprendidas entre los 11 y los 16 años.

El programa será dividido en tres bloques, el primero de ellos consta 1 sesión la cual tendrá una función más descriptiva y explicativa para introducir el programa, conocer a los participantes y obtener los datos de los cuestionarios pre-intervención. El segundo bloque consta de 6 sesiones prácticas en las cuales se trabajarán las distintas estrategias necesarias para promover la conducta autodeterminada en los hijos, desarrolladas a partir de los constructos teóricos sobre la teoría de la autodeterminación. Este bloque fomentará tanto la adquisición de conocimientos y estrategias para que los padres y madres puedan fomentar el desarrollo de conductas autodeterminadas en sus hijos, como el desarrollo de conductas más positivas para el ambiente familiar general de sus participantes como para ellos mismos. El tercer y último bloque del programa consta de una sesión en la que el objetivo central será el de hacer un balance final sobre la adquisición de herramientas para fomentar la aparición de conductas autodeterminadas en los hijos de los participantes, además de obtener los resultados de los cuestionarios post intervención.

Los cuestionarios que se administrarán en la intervención serán:

- Versión modificada del Cuestionario para padres (¿Favorecemos el que nuestros hijos estén motivados por el trabajo del colegio?), este cuestionario se aplicará pre y post intervención con el objetivo de analizar los posibles cambios de puntuaciones en las variables que se analizan, siendo estas, el interés por el tema de trabajo, el

sentimiento de sentirse competente para aprender y el disponer de un proyecto personal.

- Cuestionario del Clima Motivacional Iniciado por los Padres-2 (PIMCQ-2), este cuestionario se aplicará una versión modificada a los padres y la versión validada a los hijos. Se administra pre y post intervención, el objetivo de su aplicación es el de obtener datos estadísticos sobre el posible efecto del programa sobre las puntuaciones del cuestionario basándonos en las puntuaciones de las variables que analiza el mismo, siendo estas, el clima que induce a la preocupación, el clima de obtención de éxito sin esfuerzo y el clima de aprendizaje/diversión.
- Escala de medición de la satisfacción de las necesidades psicológicas en el ejercicio (PNSE), este cuestionario modificado se pasará pre y post intervención a los hijos de los padres que participan en el programa, el objetivo de la escala es la de determinar la eficacia del programa sobre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los hijos/as de los participantes en la intervención.

### 6.3 Objetivos Del programa (generales y específicos)

Generales:

- Ampliar conocimiento sobre la motivación autodeterminada y las necesidades psicológicas básicas.
- Proporcionar estrategias para promover metas orientadas al proceso en los hijos/as.
- Proporcionar herramientas para desarrollar la necesidad de competencia en los hijos.
- Fomentar las relaciones interpersonales entre los participantes y sus hijos.
- Aprender el manejo adecuado de las recompensas en el contexto deportivo.
- Proporcionar herramientas para desarrollar la necesidad de autonomía de los hijos.

Específicos:

- Que los padres puedan identificar los diferentes grados de motivación de sus hijos.
- Mejorar la capacidad empática de los participantes.
- mejorar la capacidad de escucha activa.
- Fomentar el feedback positivo.

## 6.4 Procedimiento

sesión	Tipo de sesión	Objetivos	Actividades	tiempo
1	Bienvenidos al cambio	-Conocer los objetivos del programa. -Analizar la importancia de la motivación autodeterminada -Administrar los cuestionarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tú y tu familia</li> <li>Exposición del programa</li> <li>Pase de cuestionarios</li> </ul>	80 min
3	¿Motivas o desmotivas?	-Detectar motivación de los hijos/as -Enseñar los conceptos de motivación autodeterminada, motivación extrínseca (4 subtipos) y desmotivación	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Quién es quién?</li> </ul>	60 min
4	A veces se gana y a veces se aprende	-Proporcionar herramientas para enseñarle a los hijos la importancia del aprendizaje -Fomentar en los hijos las metas orientadas al proceso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Role playing de situaciones deportivas.</li> <li>Sumando juntos</li> </ul>	60 min
5	Hogar democrático	-Entender la importancia de brindar la posibilidad de elección. -Proporcionar herramientas para desarrollar la necesidad de autonomía de los hijos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calendario de planes</li> <li>Democracia</li> </ul>	60 min

6	Padres empáticos	-Fomentar las relaciones interpersonales entre las participantes y sus hijos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rueda empática</li> <li>• Teléfono loco</li> </ul>	60 min
7	Valor personal	-Entender la necesidad de competencia. -Proporcionar herramientas para el desarrollo de la necesidad de competencia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Línea de salida</li> <li>• Ole tú</li> </ul>	60 min
8	Trofeos	-Aprender el manejo adecuado de las recompensas. -Aprender nuevas técnicas de uso de recompensas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adivina</li> <li>• La paga</li> </ul>	60 min
12	Punto final	-Obtener feedback sobre la intervención. -Recibir feedback sobre el programa -Administrar los cuestionarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Administrar los cuestionarios post-intervención</li> <li>• Valoración</li> </ul>	60 min

### 6.5 Fortalezas y debilidades de la intervención

#### Fortalezas

- Corta duración.
- Aplicación en un rango de edad bastante amplio.
- Es novedoso.
- Resultados aplicables a numerosos campos de investigación.
- Mejora de relaciones entre padres e hijos.

## Debilidades

- Falta de contrastación empírica de resultados
- Disponibilidad horaria de los padres
- Difícil aplicación a ambos progenitores

## REFERENCIAS

- Alcaraz, S., Pons, J., Angulo-Brunet, A., & Cruz, J. (2017). *Intervenciones para la promoción de actividad física basadas en la teoría de la autodeterminación: Una revisión narrativa (2011-2016)*. *Revista de psicología del deporte*, 26(3), 116-123.
- Azimi, S. y Tamminen, KA (2019). *Comunicación parental y práctica reflexiva entre padres deportistas juveniles*. *Revista de Psicología del Deporte Aplicada*, 1-24.
- Basurto, G. A. M., Ferrera, R. D. F. C., Ayala, M. D. L. C., & Sánchez, V. M. (2016). *Intervención con madres de nadadores para desarrollar y promover la autodeterminación de sus hijos. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (30), 216-221.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2008). *Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación*. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123–139.
- Boiché, JC y Sarrazin, PG (2009). *Factores proximales y distales asociados con el abandono frente a la participación mantenida en el deporte organizado*. *Revista de ciencia y medicina del deporte*, 8 (1), 9.
- Chang, A. y Mahoney, JL (2013). *Una comparación longitudinal de la influencia de padres e hijos en la participación deportiva*. *Revista de Desarrollo Juvenil*, 8 (3), 68-82.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). *A motivational approach to self: integration in personality*. Em R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Perspectives on Motivation* (pp. 237–288). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Escartí, A., & Brustad, R. (2000). *El estudio de la motivación deportiva desde la perspectiva de la teoría de metas*. 1º congreso Hispanoportugués de psicología. Santiago de Compostela, España.
- García, H. G., Muñoz, A. P., & Crespo, J. L. C. (2019). *Padres protectores, democráticos y apoyo a la actividad física y al deporte*. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 14(40), 51-59.
- García-Calvo, T., Miguel, P. A. S., Marcos, F. M. L., Oliva, D. S., & Alonso, D. A. (2011). *Incidencia de la Teoría de Autodeterminación sobre la persistencia deportiva. (Incidence of Self-Determination Theory of sport persistence)*. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 266-276.

- Gutiérrez, M., & Escartí, A. (2006). *Influencia de padres y profesores sobre las orientaciones de meta de los adolescentes y su motivación intrínseca en educación física*. *Revista de psicología del deporte*, 15(1), 23-35.
- Leo Marcos, F. M., Sánchez Miguel, P. A., Sánchez Oliva, D., Amado Alonso, D., & García Calvo, T. (2009). *Interacción entre la percepción del comportamiento de los padres y los comportamientos deportivos en edades de iniciación*.
- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., & Cecchini-Estrada, J. A. (2012). *Análisis de un modelo multiteórico de metas de logro, metas de amistad y autodeterminación en educación física*. *Estudios de Psicología*, 33(3), 325-336.
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Coll, D. G. C. (2006). *Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte*. *Anales de Psicología*, 22(2), 310-317.
- Snyder, EE y Spreitzer, EA (1973). *Influencia familiar y participación en el deporte*. *Investigación trimestral. Asociación Estadounidense para la Salud, la Educación Física y la Recreación*, 44 (3), 249-255.
- Swaminathan, S., Thomas, T., Yusuf, S. y Vaz, M. (2013). *Agrupación de dieta, actividad física y sobrepeso en padres e hijos en el sur de la India*. *Revista Europea de Nutrición Clínica*, 67 (2), 128-134.
- Perurena, B. A., Lopetegui, J. J. S., & Bengoechea, E. G. (2008). *Revisión de los distintos aspectos de la influencia de los padres y las madres en la práctica de la actividad física y el deporte*. *Apuntes. Educación física y deportes*, 3(93), 29-35.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2013). *El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación*. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(1), 243-248.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2013). *El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación*.
- Ries, F. (2009). *Actividad físico-deportiva en adolescentes de Sevilla y Luxemburgo influencia de factores personales, parentales y situacionales percibidos sobre la intención y la práctica*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Selfdetermination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *The American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sánchez-Miguel, PA, Leo, FM, Sánchez-Oliva, D., Amado, D., & García-Calvo, T. (2013). *La importancia del comportamiento de los padres en el disfrute y desmotivación de sus hijos en el deporte*. *Revista de cinética humana*, 36, 169.
- Sánchez-Miguel, P. A., González, J. J. P., Alonso, D. A., Marcos, F. M. L., Sánchez-Oliva, D., & Ponce, I. G. (2015). *Perfiles de comportamiento de los padres en el deporte y su relación con los procesos motivacionales de sus hijos*. *Motricidade*, 11(2), 129142.

Vesković, A., Valdevit, Z. y Đorđević-Nikić, M. (2013). *Orientación a la meta y percepción del clima motivacional iniciado por padres de jugadoras de balonmano de diferentes niveles de competición. Facta Universitatis: Serie Educación Física y Deporte*, 11(3), 337-345.

## ANEXOS

### Anexo 1

#### Actividades programa de intervención

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	OBJETIVOS
<b>Tú y tu familia</b>	La actividad consistirá en una exposición verbal por parte de cada participante del programa en la que deberá presentarse a sí mismo, dar una descripción breve sobre su vida y quien es y sobre los componentes de su familia, en especial sobre su hijo/a.	-sillas	- Conocerse mejor entre todos los participantes del programa.  -Obtener datos sociodemográficos de los sujetos
<b>Exposición del programa</b>	Se expondrán los principios básicos de confidencialidad del programa, los objetivos, las sesiones y la planificación.	-sillas  -pizarra	-mostrar el esquema principal del programa
<b>Pase de cuestionarios</b>	Se realizará una breve introducción para explicar el propósito de los cuestionarios, la confidencialidad de los resultados, la utilidad y la forma de rellenarlos.	-cuestionarios: PIMCQ-2(modificado), Cuestionario para padres (modificado) y PNSE(modificado)	-Obtener los datos referentes a los cuestionarios pre-intervención
<b>¿Quién es quién?</b>	Cada uno tiene una descripción de un niño con un grado de motivación diferente (motivación intrínseca, regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada, regulación integrada y desmotivación) y por turnos hay que ir preguntando cuestiones que sólo se podrán responder con si/no hasta adivinar qué grado	-tarjetas con las descripciones de los hipotéticos niños.  -sillas  -pizarra	-Aprender los tipos de motivación que existen  -Saber detectar el grado de motivación de los hijos en cada actividad.



	de motivación tiene esa persona, solo hay un intento para resolver.		
<b>Role playing de situaciones deportivas</b>	Los participantes adoptan dos tipos de roles que se van alternando y se plantean 4 situaciones en el contexto deportivo (niño ha jugado mal, pero ha ganado/ niño ha jugado muy bien pero ha perdido/ niño ha jugado mal y ha perdido/niño ha jugado muy bien y ha ganado), uno de los participantes hace el rol de padre o madre y otro hace el rol de hijo/a y se van intercambiando los roles y las situaciones entre los distintos participantes. El padre tiene que tratar de empatizar con la situación del "niño" y de mostrarle el valor del aprendizaje por encima de la victoria o derrota.	-sillas  -Caracterización para adoptar el rol	-Aprender a empatizar en los sentimientos de los hijos en las distintas situaciones  -Aprender a fomentar en los hijos las metas orientadas al proceso  -Aprender herramientas para mostrar a los hijos/as el valor del aprendizaje
<b>Sumando juntos</b>	La actividad consiste en que tras haber repartido unas tarjetas hechas por el psicólogo en las cuales cada una tiene una expresión catastrofista, los padres tienen que exponer por turnos como la conducirán a ideas más positivas, y después se dan distintas opciones entre todos.	-Tarjetas con expresiones catastróficas  -sillas	-Aprender a reconducir expresiones catastrofistas de los hijos a otras más positivas
<b>Rueda de la empatía</b>	La actividad consiste en que dispuesto en círculo cada participante debe contarle al compañero de la derecha algo que le ha pasado y le ha provocado una emoción muy intensa, ya sea agradable o desagradable (puede ser inventada). El participante al que se lo cuenta deberá tratar de empatizar con el/ella. Después, el que ha empatizado será el que le cuente algo a su compañero de la derecha, y así	-sillas	-Aprender la importancia de empatizar  -Aprender diferentes formas y herramientas para empatizar y para  -Fomentar las relaciones interpersonales entre las participantes y sus hijos.

	<p>sucesivamente hasta completar la rueda. Para finalizar se hará una reflexión sobre cómo se han sentido cuando han empatizado con ellas/os y la importancia que tiene que nos escuchen y que intenten comprendernos.</p>		
<b>Teléfono loco</b>	<p>La actividad comienza con el psicólogo contando una historia a la persona de su derecha y que uno a uno, los participantes vayan contando la historia al oído a la persona de su derecha y este tiene que escucharle de forma activa y mostrar entusiasmo por lo que le están contando. Por último se reflexionará sobre la escucha activa y el entusiasmo que ponemos al escuchar a nuestros hijos/as.</p>	-sillas	- Aprender la importancia de la escucha activa
<b>Ole tu</b>	<p>La actividad consiste en que cada participante debe recalcar algo bueno (puede ser inventado o no) que vea en la persona de su derecha, siendo en todo momento realista y tratando de no crear una imagen falsa de su persona. Para concluir se expondrá como se ha sentido cada uno, como crees que beneficiaría a tu hijo/a le dijeras aspectos positivos de su persona y preguntas relacionadas con la actividad.</p>	-sillas	-Aprender herramientas para potenciar la competencia de los hijos sin crear una imagen exacerbada de ellos mismos
<b>Calendario de planes</b>	<p>Se crea un formato de calendario para colgarlo en casa y que los hijos/as de cada participante junto con los otros miembros familiares tengan la posibilidad de escoger una actividad para hacer cada día uno, (se puede hacer una lista para que ellos escojan: Ir al supermercado juntos a hacer</p>	<p>-sillas -folios -bolígrafos y rotuladores</p>	<p>- Aprender herramientas para involucrar a los hijos en las decisiones familiares.  -Entender la necesidad de brindar la posibilidad de elección</p>

	la compra, cocinar en familia, patinar, ir al parque, jugar un juego de mesa)		
<b>Democracia</b>	debate abierto sobre los hábitos de sus hijos si se los han impuesto o los han negociado con ellos. La segunda parte consistirá en una exposición de cómo podríamos empezar a empezar a negociar con ellos qué cosas se hacen y cuáles no	-sillas	-Fomentar la aparición de conductas autónomas en los hijos
<b>Línea de salida</b>	La actividad trata de que cada participante escoja una actividad o destreza que crea placentera para su hijo/a y que localice el grado de desarrollo o de competencia que tiene en él y a partir de ahí seleccione 3 metas moderadas para que se vayan alcanzando.	-sillas -pizarra -folios -bolígrafos	-Fomentar la competencia en los hijos
<b>Adivina</b>	La actividad consiste en que los padres tienen que, mediante una lluvia de ideas, ir diciendo formas que utilizan para recompensar a sus hijos. Posteriormente se elabora en una pizarra, junto al psicólogo, una lista de los tipos de reforzadores y separarlos en los bloques existentes. Tras haber formado un esquema se analizará los posibles reforzadores que no hayan utilizado los padres y se analizará en qué situaciones es más recomendable usar los diferentes tipos y porque.	-pizarra -sillas	-Conocer qué recompensas se puedan dar -Aprender el uso correcto de las recompensas
<b>La paga</b>	La actividad consiste en enseñar dos herramientas útiles para facilitar un uso de recompensas más estandarizado y que conlleve más control por parte de los padres: En primer lugar se procederá a explicar la Técnica de la	-Pizarra -Ficha explicativa del uso de cada técnica -sillas	-Conocer dos técnicas de uso de recompensas

	<p>“Economía de Fichas”, tras ello se abrirá un debate sobre posibles variaciones aplicadas a sus hijos y dudas que les puedan surgir.</p> <p>En segundo lugar, se procederá a explicar la Técnica de la “ClassDojo”, tras ello se abrirá un debate sobre posibles variaciones aplicadas a sus hijos y dudas que les puedan surgir.</p>		
<b>Valoración</b>	<p>Los participantes del programa proporcionan feedback al psicólogo sobre lo útil que les ha resultado el programa, los cambios que pueden ir notando en sus hijos, los cambios que hayan generado en su perspectiva vital, como se han sentido durante el transcurso del programa y demás puntos que cada participante quiera exponer al grupo.</p>	-sillas	<p>-Recibir feedback sobre la intervención</p> <p>-Recopilar datos subjetivos sobre la administración del programa por parte de los participantes.</p>

**Resumen básico sobre “ClassDojo”:** Es la plataforma de gestión del comportamiento de más rápido crecimiento en el mundo, utilizada por maestros, padres y estudiantes. ClassDojo ayuda a los maestros a mejorar el comportamiento de sus alumnos en clase, permitiéndoles ofrecer a sus estudiantes retroalimentación en tiempo real a través de un dispositivo web o móvil. ClassDojo genera de forma automática reportes e información sobre el comportamiento, que puede ser compartido con padres y estudiantes.

**Resumen básico sobre “Economía de fichas”:** Procedimiento de la técnica

La técnica consiste en entregar un estímulo (fichas, vales, puntos, estrellas, vales canjeables) que actúa de reforzador simbólico, inmediatamente después de la conducta deseada o que queremos reforzar, para posteriormente canjear ese estímulo por un premio que se haya pactado con anterioridad.

La aplicación del programa se divide en dos fases, una fase de implantación del sistema de fichas, en la que se deben seleccionar los reforzadores-objetivo, se identificaran las conductas-objetivo del sujeto o del grupo, que van a ser reforzadas. y una fase de desvanecimiento.

## ANEXO 2.

### *Cuestionarios*

#### 1. Cuestionario del Clima Motivacional Iniciado por los Padres-2 (PIMCQ-2)

puntuía del 1 al 5 las siguientes cuestiones siendo el 1(Totalmente en desacuerdo), 2 (En desacuerdo), 3 (Neutro), 4 (De acuerdo) y 5 (Totalmente de acuerdo)

1. Me quedo muy satisfecho cuando aprende algo nuevo.
2. Hago sentirse mal a mi hijo/a cuando fallo.
3. Quedó satisfecho/a cuando gana sin esfuerzo.
5. Presto atención a las mejoras en sus habilidades.
6. Le digo que es importante ganar sin mucho esfuerzo.
7. Me aseguro de que aprenda una cosa antes de enseñarle otra.
8. Pienso de debería de lograr un montón de cosas sin esforzarse mucho.
9. Creo que la diversión es importante en el aprendizaje de nuevas tareas para mi hijo/a.
10. Le hago sentirse mal cuando no lo hace tan bien como los demás.
11. Muestro a mi hijo/a que estoy satisfecho/a cuando mejora después de trabajar duro.
12. Le hago sentirse temeroso/a de cometer errores.
13. Le digo que debería estar satisfecho/a cuando consigue algo sin grandes esfuerzos.
14. Me parece bien que se divierta cuando intenta aprender nuevas tareas.
15. Quiero que se divierta mientras desarrolla los ejercicios.
16. Le hago sentirse mal cuando realiza habilidades en las que no es bueno/a.
17. Le animo a que se divierta aprendiendo nuevas habilidades.
18. Le digo que cometer errores es parte del aprendizaje.

Método de corrección:

Clima que induce a la preocupación: 2, 4, 10, 12, 16

Clima de obtención de éxito sin esfuerzo: 3\*, 6, 8, 13

Clima de aprendizaje/diversión: 1\*, 5\*, 7\*, 9, 11\*, 14, 15, 17, 18\*

## 2. Cuestionario para padres

Contesta a las siguientes preguntas valorando tu comportamiento de 1 a 5 puntos. Cuenta luego el total de puntos y lee el comentario que te corresponda.

Interés por el tema	Puntos
Después del colegio, ¿le preguntas habitualmente sobre lo que han trabajado en clase?	
¿Tienes a menudo con él conversaciones sobre temas interesantes? (no sobre cosas que le hayan pasado, sino, por ejemplo: noticias, descubrimientos, las estrellas, las guerras, etc.).	
¿Haces que utilice lo aprendido en clase en situaciones cotidianas: hacer la lista de la compra, revisar las cuentas, medir para comprar o colocar un mueble, escribir una carta, elaborar el menú semanal, escribir una receta, etc.?	
¿Haces que recuerde y relacione los temas aprendidos en el colegio cuando surgen situaciones para ello? Por ejemplo, ante una estatua, preguntando: ¿Sabes de quién es? ¿Qué es lo que hizo? ¿Por qué crees que lo que hizo es importante?	
¿Planeas actividades extraordinarias con motivo de los temas que están estudiando? Por ejemplo: exposiciones, teatro, museos, compra de libros, excursiones, etc.	
¿Haces ver por qué razón te interesa un tema? Por ejemplo, diciendo frases como: "Los pájaros de este documental se ven en el pueblo del abuelo", "Me voy a leer este artículo para entender lo que ha pasado en Colombia", "Voy a leerme las instrucciones de la batidora para usarla correctamente", etc.	
Cuando le ves poco atraído por una actividad o tema, ¿le dices que puede interesarse si se hace él mismo preguntas como: Qué es lo que sé, no sé y quiero saber del tema. Para qué me puede servir. Qué relación tiene con ese tema que tanto me gusta?	

Sentimiento de competencia para aprender	Puntos
¿Le ayudas en los trabajos que realiza en casa? Por ejemplo: realizando con él la actividad, diciéndole frases de apoyo, haciéndole preguntas para que piense, revisando y ampliando sus ideas, centrando su atención, corrigiendo errores, haciendo que siga un orden.	
Siempre que sea posible, ¿procuras que él busque la respuesta en lugar de, simplemente, dársela?	
¿Confías (y se lo haces ver) en que si se esfuerza va a hacer las cosas bien?	
Cuando le ves esforzarse, si se equivoca, ¿no te irritas y tratas de ayudarlo de otra forma?	
¿Le dices "muy bien" si se ha esforzado y ha mejorado en sus resultados?	
¿Le haces "saborear" sus buenos resultados, haciendo que se lo muestre a alguien o comentándolo durante algún tiempo?	
Cuando te sale mal algo que estás haciendo, ¿tu hijo te puede oír decir frases como: Por qué está mal, En qué me he equivocado, ¿De qué otra forma puedo intentar resolverlo?	
Cuando quiere abandonar una tarea, ¿le dices que tiene que pensar que las cosas al principio salen mal, luego regular y que con la práctica terminan saliendo bien?	
Cuando le ves agobiado por lo difícil de una tarea, ¿le dices que divida el trabajo en partes y empiece por algo concreto y fácil (meter en la caja los juguetes grandes, ordenar los apuntes, hacer el índice de los apartados del tema)?	

Proyecto personal	Puntos
¿Tiene organizado en casa un espacio y unos tiempos concretos para trabajar o jugar?	
¿Has limitado un tiempo y unos momentos para ver la televisión? Por ejemplo, de lunes a viernes, solamente media hora después de cenar.	
¿Cuentas con él a la hora de tomar decisiones (adónde ir, qué lugar visitar, qué libro comprar)?	
¿Favoreces que los juegos o trabajos los desarrolle de forma personal: ¿haciendo un castillo con las pinzas de la ropa, cambiando el final de un cuento, ampliando la información del libro, haciendo un juicio crítico, realizando un mapa conceptual?	
¿Favoreces que haga colecciones o qué tenga cualquier otra afición que le suponga trabajo, esfuerzo y perseverancia?	
¿Lees libros habitualmente en casa?	
¿Haces comentarios sobre lo importante que es aprender para conocer y disfrutar de la vida?	
¿Habláis sobre el futuro y favorecéis el que se trace algún pequeño proyecto (llegar a saber el dinero que tengo en la hucha, comprar yo solo, poder leer determinado libro)?	
Cuando te enfrentas a una tarea costosa, ¿tu hijo te puede oír decir frases que alientan tu responsabilidad? Por ejemplo: "Voy a hacer esto que tengo que hacer, aunque tenga muy pocas ganas, luego me voy a alegrar de haberlo hecho". "Voy a ser capaz de no levantarme de la silla hasta que no termine". "Soy un "tío" estupendo, he conseguido terminar esto que me costaba mucho trabajo".	
Ante trabajos que le estén resultando muy pesados, ¿le propones que, una vez que lo haya realizado, él mismo se recompense con algo que le guste mucho?	

Corrección:

Interés por el tema 0-35

Sentimiento de competencia para aprender 0-45



Proyecto personal: 0-50

3. Escala de medición de la satisfacción de las necesidades psicológicas en el ejercicio (PNSE) Wilson, Rogers, Rodgers, y Wild (2006)

Puntúa del 1 al 5 las siguientes cuestiones siendo el 1 (Totalmente en desacuerdo), 2 (En desacuerdo), 3 (Neutro), 4 (De acuerdo) y 5 (Totalmente de acuerdo)

-En mis entrenamientos...

1. Yo creo que puedo completar los ejercicios que son un reto personal ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
2. Siento que puedo hacer ejercicios a mi manera ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
3. Me siento atado a mis compañeros de ejercicios porque ellos me aceptan por quien soy ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
4. Tengo confianza para hacer los ejercicios más desafiantes ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
5. Creo que puedo tomar decisiones respecto a mi programa de ejercicios ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
6. Me siento como si tengo una obligación común con la gente que son importantes para mí cuando hacemos ejercicios juntos ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
7. Tengo confianza en mi habilidad personal de completar los ejercicios de mayor reto ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
8. Creo que yo estoy a cargo de las decisiones en mi programa de ejercicios ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
9. Creo que soy capaz de completar los ejercicios que me ofrecen el mayor reto personal ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
10. Siento una camaradería con mis compañeros porque hacemos ejercicios por la misma razón ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
11. Me siento capaz de completar los ejercicios más desafiantes ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
12. Creo que tengo voz en los ejercicios que hago ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
13. Me siento cercano a mis compañeros de ejercicios porque ellos saben lo difícil que pueden ser los ejercicios ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
14. Estoy contento en la manera en que puedo completar los ejercicios desafiantes ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
15. Creo que puedo escoger los ejercicios en que participo ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
16. Me siento relacionado con los que me relaciono cuando hacemos ejercicios juntos ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
17. Creo que soy el que decide los ejercicios que hago ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
18. Creo que me llevo bien con los que me relaciono cuando hacemos ejercicios juntos ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

Corrección:

Competencia: 1, 4, 7, 9, 11, 14

Puntuación de 0-30

Autonomía: 2, 5, 8, 12, 15, 17

Puntuación de 0-30

Relación: 3, 6, 10, 13, 16, 18

Puntuación de 0-30