



FACULTAD DE CIENCIAS SOCIO SANITARIAS

GRADO EN PSICOLOGÍA

TRABAJO DE FIN DE GRADO

El papel de los padres en la  
motivación hacia la práctica  
deportiva de sus hijos

Carlos Guerra Martínez

Huéscar Hernández, Elisa

Psicología evolutiva y de la educación

Psicología de la Salud

Curso académico 2021-2022

Convocatoria de Junio

## ÍNDICE

1. RESUMEN.....	3
2. INTRODUCCIÓN.....	4
3. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA).....	8
3.1 Búsqueda de literatura.....	8
3.2 Criterios de elegibilidad.....	8
3.3 Criterios de exclusión.....	9
3.4 Selección de estudios.....	9
4. RESULTADOS.....	10
5. DISCUSIÓN.....	15
6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	17
6.1 Título del programa.....	17
6.2 Descripción del programa.....	18
6.3 Objetivos.....	19
6.4 Procedimiento.....	20
6.5 Fortalezas y debilidades de la intervención.....	21
7. REFERENCIAS.....	22
8. ANEXOS.....	25
8.1 Anexo 1: Actividades.....	25
8.2 Anexo 2: Cuestionarios.....	30

## RESUMEN

El siguiente Trabajo de Fin de Grado (TFG) ha tratado de recoger en un único documento la información existente en el campo científico sobre el papel que juegan los padres en la motivación hacia la práctica deportiva de sus hijos y que tengan como base teórica la Teoría de la Autodeterminación (TAD). Los objetivos perseguidos son los de resumir los constructos teóricos de la TAD y relacionarlos con la práctica deportiva y más concretamente con la influencia parental para que los hijos desarrollen motivación para llevarla a cabo. Los resultados que se obtienen de esta revisión bibliográfica muestran que los padres juegan un papel fundamental para el desarrollo de las conductas autodeterminadas en los hijos/as, además, se refleja la necesidad de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas para la aparición de conductas autodeterminadas, siendo la necesidad psicológica básica de apoyo a la autonomía en la que más influencia parecen tener los padres para el fomento de la aparición de estas en los hijos. Por último, como objetivo de este TFG se propone un programa de intervención destinado a enseñar a padres de hijos de 10 a 16 años estrategias para fomentar la aparición de conductas autodeterminadas en estos.

**Palabras Clave:** Teoría de la Autodeterminación, Padres, Motivación, Necesidades Psicológicas Básicas, Práctica deportiva.

### Abstract

The following Final Degree Project has tried to collect in a single document the existing information in the scientific field on the role of parents on motivation towards their children sport practice and that have as a theoretical basis the Theory of Self-Determination (SDT). The objectives pursued are to summarize the theoretical constructs of SDT and relate them to sports practice and more specifically to parental influence so that children develop motivation to carry it out. The results obtained from this bibliographic review show that parents play a fundamental role for the appearance of self-determined motivation towards the sport practice in their children, in addition, the need to satisfy basic psychological needs for the appearance of self-determined behaviors is reflected being the basic psychological need of autonomy support in which parents seem to have the most influence in promoting the appearance of these in their children. Finally, this TFG proposes an intervention program aimed at teaching parents of children between 10-16 years of age strategies to encourage the appearance of self-determined behaviors in them.

**Keywords:** Theory of Self-Determination, parents, motivation, basic psychological needs sport practice.

## INTRODUCCIÓN

El siguiente Trabajo de Fin de Grado (TFG) muestra una revisión bibliográfica sobre la literatura científica que estudia el papel que tienen los padres en la motivación de sus hijos para realizar actividad deportiva y que tiene como base la teoría de la autodeterminación. En él, vamos a analizar el papel que tienen los padres en la motivación de sus hijos para realizar actividad física, además de las diferencias entre los estilos educativos y su influencia en la práctica deportiva y el desarrollo de motivación autodeterminada, además se profundizará en las bases y los constructos teóricos de la teoría de la Autodeterminación, para posteriormente desarrollar un programa para padres con hijos en edades entre 11 y 16 años, dedicado a promover conductas autodeterminadas en los hijos a partir del desarrollo de habilidades en los padres.

La importancia de la realización de este trabajo radica en la influencia que tienen los padres sobre los comportamientos y hábitos de sus hijos para el desarrollo de conductas beneficiosas y positivas para su bienestar. El otro aspecto de importancia para la realización de este TFG que se trata en esta revisión es la práctica deportiva, la cual es una actividad de suma importancia para todos los seres humanos, no solo por los beneficios a nivel físico que trae su práctica, sino por su componente social y los beneficios psicológicos que conlleva realizar deporte de forma positiva. La importancia de su práctica se hace más notoria en los niños y adolescentes, los cuales desarrollan numerosas habilidades a través del juego y la práctica deportiva. Para que las personas puedan obtener todos los beneficios que brinda la realización del deporte, es de vital importancia que estas sientan motivación para llevarla a cabo.

### **TAD y práctica deportiva**

En el ámbito deportivo, la psicología de la motivación es desde hace años una de las ramas que más se está involucrando y evolucionando en este ámbito, y como afirma Escartí y Brustad (2000), los modelos explicativos de la motivación en el deporte han ido evolucionado desde modelos mecanicistas hacia modelos sociales y cognitivos.

Una de las teorías de la motivación que cuenta con los constructos teóricos más coherentes y sólidos para explicar la motivación hacia las actividades físicas y deportivas es la Teoría de la Autodeterminación (TAD).

La teoría de la Autodeterminación (TAD) es una teoría desarrollada por Deci y Ryan en la década de 1970 y que fue obteniendo mayor relevancia a partir de los años 90. Esta teoría ha sido aplicada a numerosos ámbitos entre ellos el cual se va a tratar en esta revisión bibliográfica, y que es, la actividad físico-deportiva.

La TAD defiende que una persona es un organismo activo con una tendencia a la superación personal y al desarrollo psicológico, el cual se esfuerza para superar desafíos continuos e integrar todas sus experiencias de forma coherente con su voluntad. Según Deci y Ryan (1991), la regulación de la conducta podía ser diferenciada en tres grandes bloques:

La motivación intrínseca o autodeterminada, esta corresponde al grado más alto de autodeterminación y supone el compromiso de un sujeto con una actividad por el placer y el disfrute que le produce, manteniéndose por tanto el interés por la actividad incluso tras haber alcanzado la meta misma de esta.

La motivación extrínseca, esta es la que estaría determinada por recompensas o agentes externos y que puede suceder de cuatro formas distintas, de menor a mayor grado de autodeterminación siendo la forma menos autodeterminada la que se actúa por un incentivo externo, la segunda la que se actúa por evitar sentimientos de culpabilidad, la tercera sería en la que el individuo actúa por los beneficios que le brinda hacerla pero seguiría siendo un motivo instrumental, y la cuarta y la más autodeterminada sería la que se realiza libremente y porque está en congruencia con sus valores pero no le produce disfrute alguno.

La desmotivación o ausencia de motivación, esta supone el extremo opuesto a la motivación autodeterminada y se caracteriza porque el sujeto no tiene intención de realizar algo y va acompañada de sentimientos de frustración, esta se produce cuando un individuo no valora una actividad.

La aparición de motivación autodeterminada no surge de forma espontánea sino que se necesitan unos antecedentes estables como son el apoyo social y un entorno favorecedor para que surja, además, su desarrollo está mediado por las tres necesidades psicológicas básicas (NPB) definidas por la TAD como algo innato, universal, y esencial para la salud y el bienestar, y que regulan el comportamiento humano, siendo estas: La necesidad de autonomía, la necesidad de competencia y la necesidad de relaciones sociales. La percepción de apoyo de estas necesidades conlleva a su vez a la aparición de consecuencias más positivas como son el menor aburrimiento, la mayor diversión y bajos niveles de abandono.

## **Papel de los padres**

Un factor global de relevancia para los niños, son sus padres. Según Vallerand, (2007) los padres son una presencia constante en todos los aspectos de la vida de sus hijos, ellos son en primera instancia la principal influencia en el desarrollo de su personalidad. Los hábitos y comportamientos de los padres influyen en los de los de sus hijos, especialmente hasta que estos últimos llegan a tomar decisiones autónomas. Esta influencia no se muestra solo en forma de repetición, como se puede observar de forma más evidente durante la infancia donde los infantes repiten comportamientos que han visto en sus referentes a modo de desarrollo de sus habilidades, sino que esta influencia perdura en el tiempo y afecta a los comportamientos y las decisiones futuras de esos niños. En un estudio desarrollado en la India por Swaminathan, S., Thomas, T., Yusuf, S. y Vaz, M., (2013) se encuentra en los resultados que tanto en niños como adolescentes y adultos jóvenes existe una asociación entre la actividad física y el comportamiento de los padres. En otro estudio realizado por Arena Chang y Joseph L. Mahoney (2013), se muestra que, en la infancia media, el tiempo que se pasa en las actividades deportivas se asocian al mismo tiempo y positivamente con el estímulo y las creencias de los padres, además de influir en las creencias motivacionales del niño para la realización de práctica deportiva.

## **Desarrollo de conductas autodeterminadas en jóvenes deportistas**

Para que surjan conductas autodeterminadas en los niños es imprescindible el trabajo con sus padres y madres ya que en términos generales son estos los que tienen una fuerte influencia sobre sus hábitos y comportamientos, especialmente durante la infancia y el principio de la adolescencia, y por ello son sus creencias y comportamientos los que determinarán la aparición de conductas autodeterminadas en sus hijos. Para Boiché y Sarrazin (2009) los factores que más se relacionan con el mantenimiento de la práctica deportiva son el apoyo parental y el valor de los padres hacia la práctica de actividad física.

Si los padres y madres procuran que los motivos de la práctica deportiva estén relacionados con divertirse, aprender o sentirse bien fomentarán que aparezcan con mayor probabilidad conductas deportivas deseables (García-Calvo, Sánchez, Leo, Oliva y Amado, 2011). La motivación intrínseca provocada en los niños no solo hará que la actividad deportiva que escojan realizar les resulte más placentera y obtengan los numerosos beneficios que esto conlleva, sino que provocará que la probabilidad de que continúen realizando actividad

deportiva pasada la etapa adolescente sea mucho mayor. Según Snyder y Spreitzer (1973), los atletas y deportistas de edades adultas atribuyen gran parte de sus conductas y comportamientos deportivos a las de sus padres y madres.

Para fomentar la aparición de conductas autodeterminadas en niños es importante saber que estos no perciben de igual forma las motivaciones que les empuja a practicar alguna actividad deportiva. Según Gould (1985), para los niños la participación deportiva por sí sola no es demasiado importante, sino que estos perciben como aspectos relevantes la acogida y las respuestas que reciben de sus referentes y de las personas que son importantes para ellos, y que los lleva a ir conformando su autoconcepto y autoeficacia.

### **Papel estilos motivacionales educativos de los padres**

En relación con la influencia que tienen los padres sobre la motivación de sus hijos para realizar actividad física, entran en juego las diferencias entre los estilos educativos más favorables para que se desarrollen conductas autodeterminadas y en consecuencia, conductas deportivas deseables en los jóvenes deportistas.

Autores como Assor, Roth y Deci (2004) mencionan que los niños que perciben estilos educativos de control muestran formas no autodeterminadas en sus conductas en el contexto deportivo a lo largo de su vida.

Un estudio realizado por Martínez-López, EJ, López-Leiva, F., Moral-García, JE y De la Torre-Cruz, MJ (2014) muestra en sus resultados que los hogares con ambientes permisivos y democráticos pueden crear mayor motivación intrínseca hacia la educación física en los niños que los criados en hogares autoritarios y negligentes. A su vez, el estilo parental educativo democrático se relaciona según numerosos autores con comportamientos más saludables y con el desarrollo de un autoconcepto más positivo en los adolescentes.

En un reciente estudio realizado a nivel nacional por García, H. G., Muñoz, A. P. y Crespo, J. L. C. (2019) se muestra en los resultados obtenidos que los hijos de padres democráticos presentan buena competencia social, autocontrol, buena motivación, iniciativa, moral autónoma, alta autoestima, autoconcepto realista, responsabilidad, fidelidad a compromisos y aprendizaje autorregulado. Adicionalmente, se encuentra que los padres autoritarios ejercen unos efectos socializadores adversos en los hijos deportistas, presentando un mal ajuste emocional, baja autonomía, baja autoconfianza, menor motivación y alta agresividad. Por último, se encuentra una relación entre padres protectores y la percepción de apoyo paterno a la actividad física y deporte, entendiéndose como una característica positiva de estos padres.

## Objetivos

Los objetivos que se persiguen en la realización de este TFG son los de analizar los artículos científicos existentes que tratan el papel de los padres en la motivación hacia la práctica deportiva de sus hijos y que están basados en la teoría de la autodeterminación, generando una conversión de publicaciones que proporcionan información sobre la importancia de los padres en la motivación de sus hijos hacia la práctica deportiva, hacer un repaso sobre las investigaciones que han encontrado una relación entre el desarrollo de conductas autodeterminadas en niños y los hábitos y comportamientos de los padres y abrir una línea desarrollo de futuras intervenciones que busquen como objetivo desarrollar conductas autodeterminadas en niños a partir de la intervención con sus padres.

## METODOLOGÍA

### 3.1. Búsqueda de literatura

En la siguiente revisión bibliográfica se realizó una búsqueda en las bases de datos de Web of science, Psycinfo, Sciencedirect y Scopus. Las palabras claves escogidas para la búsqueda de artículos a fin de que se encontraran el mayor número de artículos que encajen en nuestros criterios de inclusión fueron: padres/ motivación/deporte/TAD

### 3.2. Criterios de elegibilidad

En el proceso de selección de los artículos que se incluirían en la presente revisión bibliográfica se incluyeron los siguientes criterios de elegibilidad:

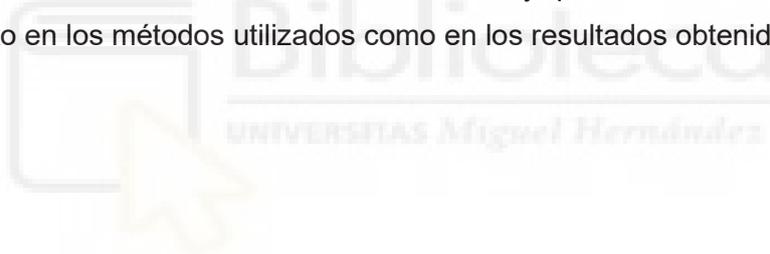
1. Artículos comprendidos entre los años 2010-2022
2. Artículos que hablan sobre la influencia de los padres sobre sus hijos.
3. Artículos que relacionan la influencia de los padres con la realización de deporte de sus hijos.
4. Artículos que hablarán de motivación en el deporte.
5. Artículos en los que se relaciona el papel de los padres con la motivación de los hijos para realizar actividad deportiva
6. Artículos basados en la Teoría de la autodeterminación.

### 3.3. Criterios de exclusión

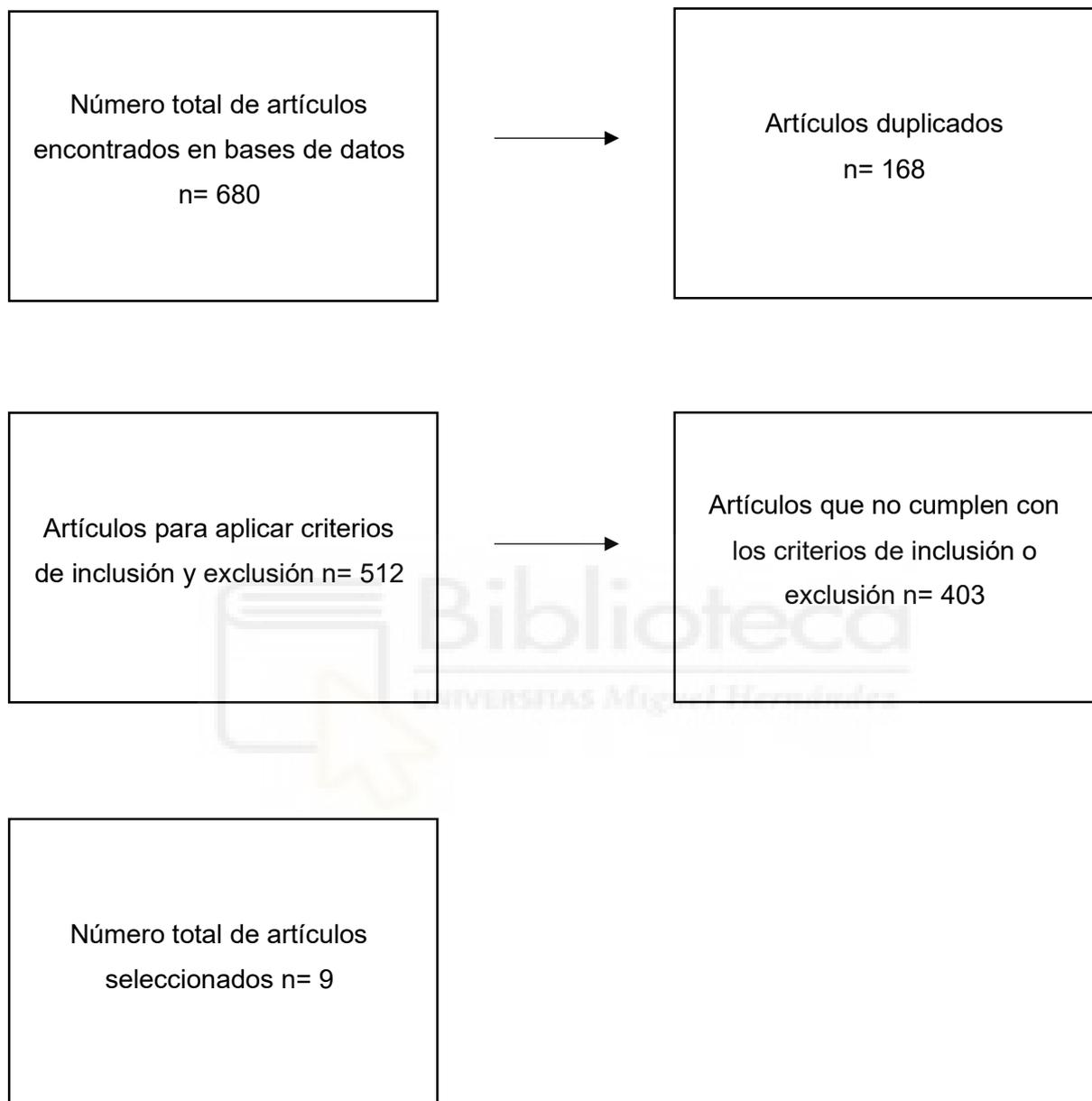
1. Artículos no publicados entre 2010-2022
2. Artículos que no estuvieran en inglés o español
3. Artículos que no estuvieran basados en la Teoría de la Autodeterminación
4. Artículos en los que los sujetos analizados no fueran padres o hijos

### 3.4. Selección de estudios

En la selección de los artículos se tuvo en cuenta que los resultados muestren la influencia o no de los padres en los comportamientos y hábitos de sus hijos, que la influencia de los padres se relacione con la motivación de sus hijos para llevar a cabo práctica deportiva, que estuvieran basados en la teoría de la autodeterminación y que los artículos tuvieran consistencia tanto en los métodos utilizados como en los resultados obtenidos.



## RESULTADOS

**Figura 1.**

*Diagrama de flujo.*

**Tabla 1.**

*Clasificación de los artículos obtenidos en el proceso de búsqueda.*

AUTOR Y AÑO	MUESTRA	MÉTODO	INSTRUMENTOS Y EVALUACIÓN	RESULTADOS
O'Neil, L. y Amorose, AJ (2021)	268 atletas de instituto de diferentes deportes de 14 a 18 años	Se aplicaron los cuestionarios con una duración aproximada de 15 min y repartidos en dos ocasiones durante la temporada.	Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ)  Intrinsic Motivation Inventory.  Perceptions of Parents Scale  Perceived Autonomy Support Scale for Exercise Settings	La prestación simultánea de apoyo a la autonomía y el control de los padres en nuestros perfiles de crianza corrobora la noción de que los agentes socializadores independientes proyectan diferentes cantidades de estas dimensiones de crianza al mismo tiempo.  No se encuentran diferencias de provisión de apoyo del padre o de la madre
De La Cruz, M., Zamarripa, J., Castillo, I. (2021)	533 Padres y sus 533 hijos jugadores de béisbol de entre 10 y 16 años de edad	Se administraron los cuestionarios traducidos al español en una única ocasión.	Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale  The Future Intention to Practice Baseball Scale.	Las aspiraciones intrínsecas de los padres= Satisfacción de la NPB  Las aspiraciones extrínsecas de los padres= frustración de la NPB  Satisfacción de las NPB= mayor intención de seguir practicando el deporte.

				Frustración de las NPB= mayor intención de abandonar práctica deportiva y menor intención de continuar con la práctica deportiva
Amado, D., Sánchez-Oliva, D., González-Ponce, I., Pulido-González, JJ, Sánchez-Miguel, PA (2015)	321 niños/as que practican algún deporte de 10 a 16 años y 321 padres o madres.	Se administraron los cuestionarios vía telemática mediante google docs después de haber explicados dudas, la duración aproximada para rellenarlos es 25 min en contestar.	Support of Basic Psychological Needs Questionnaire (CANPB)  Parental Involvement Sport Questionnaire (PISQ)  Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES)  Motivation in Physical Education Questionnaire (CMEF)	Importancia de las NPB para conseguir una motivación intrínseca en el contexto del deporte.  Presión de los padres=menor satisfacción de los aspectos psicológicos básicos, menor motivación intrínseca y menor disfrute.
Kolayış, H., Sarı, İ. y Çelik, N. (2017)	325 niños /as karatecas comprendidos entre 10 y 16 años de edad.	Se administraron los cuestionarios en una única vez tras haber explicado las condiciones y los propósitos de la investigación.	Versión de la escala de motivación en el deporte (EMD) Parent-Initiated Motivational Climate Questionnaire-2 (PIMCQ-2)  Sport Motivation Scale (S-SMS-II)	Motivación autodeterminada=percepción atletas con clima de disfrute y aprendizaje, clima propicio para la preocupación y clima de éxito sin esfuerzo percibido de los padres

<p>Amorose, AJ, Anderson- Butcher, D., Newman, TJ, Fraina, M. e Iachini, A. (2016)</p>	<p>335 atletas de entre 14 y 18 años de edad</p>	<p>Se administraron los cuestionarios 1-2 semanas antes de la última competición del año en un estudio longitudinal, en el que se les dio tiempo ilimitado para responder los cuestionarios.</p>	<p>The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ)  Short version of the Sport Climate Questionnaire  Perceptions of Parents Scale  Perceived Autonomy Support Scale for Exercise Settings</p>	<p>Percepción apoyo autonomía padres= mayor motivación autodeterminada</p>
<p>Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., Cruz, J. (2013)</p>	<p>278 niños/as de entre 11 y 17 años de edad practicantes de distintos deportes principalmente deportes de equipo.</p>	<p>Se contestaron los cuestionarios previamente a una sesión de entrenamiento con una duración indeterminada y posteriormente a explicar las condiciones y propósitos del estudio y haber obtenido el consentimiento informado de los tutores legales, los participantes y los clubes.</p>	<p>Cuestionario de Clima en el Deporte (S-SCQ)  Cuestionario de Regulación Conductual en el Deporte (BRSQ)</p>	<p>Apoyo a la autonomía tanto de entrenadores como de padres y compañeros predice la regulación autónoma.  Entrenador como elemento clave en el área deportiva para generar influencia, frente a los padres. Las percepciones de apoyo a la autonomía de los tres agentes estudiados correlacionan positiva y significativamente entre ellas</p>

<p>Sánchez-Miguel, P. A., González, J. J. P., Alonso, D. A., Marcos, F. M. L., Sánchez-Oliva, D. , Ponce, I. G. (2015)</p>	<p>301 padres de niños/as federados de entre 11 y 16 años de edad.</p>	<p>El procedimiento seguido en esta investigación fue el de una reunión previa para explicar y resolver dudas acerca de los cuestionarios para posteriormente resolverlos de forma individual telemáticamente mediante un Google docs con una duración aproximada de 20 min</p>	<p>Cuestionario de Apoyo a las Necesidades Psicológicas Básicas (CANPB) Sport Questionnaire (PISQ) Cuestionario de Motivación en la Educación Física (CMEF) Cuestionario Disfrute/Aburrimiento en el deporte</p>	<p>Presión y bajo apoyo de las NPB en los padres= desmotivación hijos Padres con perfiles de apoyo son los que realizan mayor cantidad de actividad física durante la semana, en comparación con aquellos que presentan un perfil presión</p>
<p>masticar, E. Wang, J. (2010)</p>	<p>205 atletas de entre 14 y 20 años de edad</p>	<p>Se aplicaron los cuestionarios en una única ocasión posteriormente a la obtención de los permisos y haber proporcionado la información pertinente.</p>	<p>Support of Basic Psychological Needs Questionnaire (CANPB) Escala de motivación en el deporte (EMD)</p>	<p>Estudiantes atletas con alta percepción de participación de los padres, apoyo a la autonomía y calidez=necesidades psicológicas básicas satisfechas. Atletas con percepción de participación de los padres= mayor motivación autónoma, auto percepciones más altas, y calificaron la importancia y la probabilidad de lograr aspiraciones intrínsecas más altas que otros dos grupos</p>

				con menor percepción de participación de los padres.
Hein, V . Joseaar, H (2015)	662 atletas de entre 11 y 16 años de edad.	Se administraron los cuestionarios en una única ocasión y de forma presencial a los atletas tras haber obtenido el consentimiento escrito y la explicación y resolución de dudas sobre la investigación.	<p>Escala de apoyo a la autonomía percibida para entornos de ejercicio (PASSES)</p> <p>Escala de motivación en el deporte (EMD)</p> <p>Escala de Motivación Deportiva (SMS)</p>	<p>Autonomía de los padres= antecedentes en la formación del clima motivacional percibido entre compañeros relacionado con la predicción de la motivación autodeterminada.</p> <p>Apoyo a la autonomía de los padres= predictor más fuerte de motivación autodeterminada que el apoyo a la autonomía de los entrenadores.</p> <p>Importancia de los padres como influenciadores esenciales en la motivación deportiva de los jóvenes atletas.</p>

## DISCUSIÓN

Antes de analizar los resultados obtenidos en la búsqueda bibliográfica, cabe destacar que la mayoría de los trabajos estudia la percepción de los hijos sobre el comportamiento de los padres siendo menos frecuentes los artículos que analicen la percepción de los padres. Los niños/as de los estudios se comprenden entre los 10 y los 20 años, siendo la franja de edad que más se repite en las investigaciones revisadas la de 10 a 16 años de edad. Las variables analizadas que han sido relacionadas en los resultados de las investigaciones revisadas en este trabajo de fin de grado (TFG) son:

Apoyo a la autonomía, control y presión por parte de los padres, aspiraciones intrínsecas de los padres, importancia necesidades básicas, clima disfrute, clima beneficio sin esfuerzo de los padres, percepción de participación de los padres e importancia de los padres como influenciadores esenciales.

Los resultados obtenidos del análisis de los artículos seleccionados para esta revisión se muestran subdivididos en secciones en función de la variable que se analiza, las secciones de los resultados son:

### **Influencia de los padres**

Todos los artículos muestran directa o indirectamente a las hipótesis planteadas en sus investigaciones que los padres ejercen una influencia muy relevante en las decisiones, comportamientos, desarrollo de aptitudes y personalidad de sus hijos. En el ámbito deportivo cobran además una importante influencia sobre el desarrollo de conductas autodeterminadas tanto en niños en edades de iniciación deportiva como en jóvenes atletas. Hein, V y Joseaar, H (2015) muestran en los resultados de su investigación que los padres son influenciadores esenciales en la motivación deportiva de los jóvenes atletas, adicionalmente, en su investigación se encontró que el apoyo a la autonomía de los padres es el predictor más fuerte de motivación deportiva por encima incluso del entrenador. Cabe destacar que según la investigación desarrollada por O'Neil, L. y Amorose, AJ (2021) no se encuentran diferencias notables en la percepción de provisión de apoyo entre el padre o la madre.

### **Necesidades Psicológicas Básicas**

Las necesidades psicológicas básicas (NPB) se constituyen según gran parte de los artículos como una de las características necesarias para que se genere motivación autodeterminada hacia la actividad física. Amado, D., Sánchez-Oliva, D., González-Ponce, I., Pulido-González, JJ, Sánchez-Miguel, PA (2015) muestran en los resultados de su investigación la importancia del desarrollo de las necesidades psicológicas básicas para conseguir desarrollar motivación intrínseca hacia el deporte. A su vez en la investigación realizada por De La Cruz, M., Zamarripa, J., Castillo, I. (2021), se muestra en los resultados que la satisfacción de las NPB correlaciona negativamente con la intención de dejar de practicar deporte, adicionalmente, encuentran que la frustración de las NPB correlaciona positivamente con la intención de dejar de practicar deporte.

## **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 los 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