

Padres de familia

Cuidar para Triunfar

Parte II: Resiliencia, Conexión y el Viaje a Casa

MENTALMENTE FUERTES

PSIC. SABINO SÁNCHEZ

¿Qué aprendimos en la Parte I?

Identidad Integral

Tu hijo es más que un atleta. **Validamos su valor como persona** fuera del marcador.

El Semáforo Mental

Identificamos señales de alerta (Verde, Amarillo, Rojo) para **actuar a tiempo.**

Pilares de Autocuidado

Sueño, nutrición y desconexión como **"entrenamiento invisible".**

El diálogo que fortalece

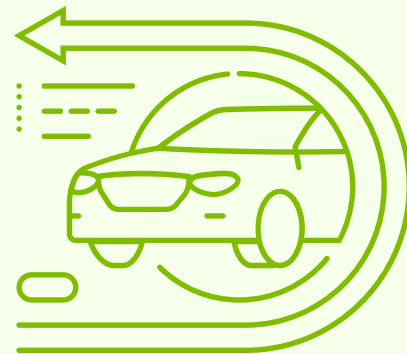
*¿Cómo transformar la **comunicación**
en un **refugio seguro**?*



Los 20 Minutos Más Críticos

El viaje de regreso

El coche es donde se *procesan las emociones de la competencia*. **Es el momento de mayor vulnerabilidad.**

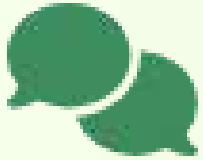


Regla de Oro: Deja que ellos inicien la conversación.

Evita: Análisis técnicos o críticas inmediatas.

Fomenta: Silencio respetuoso o validación emocional.

Herramientas de Asertividad



Preguntas Abiertas

Cambia "¿Ganaron?" por "¿Qué fue lo que más disfrutaste hoy?" o "¿Cómo te sentiste?"



Validación

"Entiendo que estés frustrado, es normal sentirse así después de tanto esfuerzo".

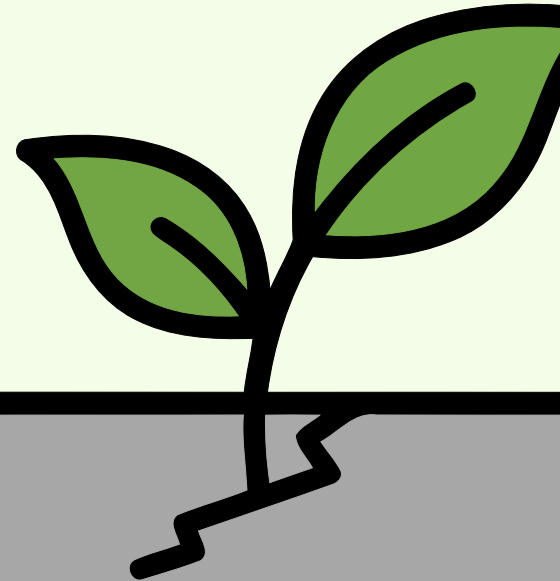


Escucha Activa

No interrumpas para "solucionar". A veces solo necesitan ser escuchados, no corregidos.

Forjando la resiliencia

*Transformando la **presión** en
crecimiento*



Resiliencia: Confiable vs. Rebotante

Resiliencia confiable

Capacidad de mantener el bienestar **bajo presión constante**. Es el escudo protector diario.

Resiliencia Rebotante

Capacidad de **recuperarse rápidamente** tras un fallo específico (ej. un penal fallado).

La fórmula del Rendimiento Mental:

$$R = T + F - I$$

(Rendimiento = Talento + Esfuerzo -
Interferencia Mental)



El diálogo que fortalece



*Sin periodos de recuperación mental,
el atleta entra en **zona de riesgo** de lesiones y apatía.*



El diálogo que fortalece

Situación	Foco en el Resultado (Riesgoso)	Foco en el Proceso (Resiliente)
Al ganar	"Eres el mejor, ganaste a todos".	"Vi cómo aplicaste lo que entrenamos en la semana".
Al perder	"No debiste fallar ese tiro".	"¿Qué aprendiste hoy que te servirá mañana?"
Ante el error	Busca culpables o excusas.	Busca ajustes técnicos y psicológicos.

Señales de Alerta Avanzadas

38%

De **reducción** en
ansiedad mediante
técnicas de visualización.

● Problemas estomacales **inexplicables** antes de juegos.

Perfeccionismo rígido: Miedo extremo a **fallar**.

Evitación: Inventar **excusas** para **no ir a entrenar**.

Apatía: Ya **no celebra** los **logros** ni le duele la derrota.

Dinámica: El Faro de Seguridad

Tu rol como Puerto Seguro

En el deporte competitivo, el mundo es tormentoso (críticas, presión, competencia).

El hogar debe ser el puerto en calma.

Actividad:

Escribe 3 frases que le dirás a tu hijo la próxima vez que pierda, que **NO** tengan que ver con su desempeño, sino con *su esfuerzo y tu apoyo incondicional*.





*"Cuidar el interior es
la mejor estrategia
para **ganar en el
exterior**".*