

GPS 

Conexión

Guía inicial

Una semana de
dinámicas diarias para
conversar, aprender y
acompañar sin
presionar.





¡Hola! Soy Paulina Riquelme, coach deportivo y creadora de Consciencia Deportiva

Este diario de conexión te permitirá seguir apoyando a tu hijo o a tu hija, utilizando nuevos caminos de comunicación y contención.

Todo lo que comparto en él, no nace del azar...sino de la experiencia, tras acompañar a más de 200 familias en procesos deportivos y de escuchar una misma necesidad: "querer ayudar, sin presionar".

Y con este propósito, cada ejercicio está diseñado para que fortalezcas el vínculo con tu hijo o hija, utilizando preguntas poderosas y actividades creativas que, además, te permitan entender cómo vive su deporte.

Este cuaderno es una guía para abrir diálogos, bajar la presión y construir nuevos acuerdos y metas que les permitan vivir esta etapa de manera constructiva, sana y sin perder la calma.

Porque el deporte no solo se construye con grandes logros, sino también con momentos y eventos cotidianos, que aunque pequeños, construyen las bases sobre la cual se levanta la confianza personal de un deportista.

Espero que este cuaderno sea una herramienta útil para complementar el entrenamiento técnico que sigue tu hijo o tu hija, ya que cuando la comunicación fluye y se entrena, aparecen las oportunidades para superar obstáculos y disfrutar del proceso.

Pau

© Paulina Riquelme – Consciencia Deportiva – 2026

Todos los derechos reservados. Este material es de uso exclusivo de la persona que lo recibe. No está permitida su reproducción, distribución o modificación total o parcial sin autorización expresa de la autora. Si este contenido llegó a ti sin haberlo descargado directamente desde los canales oficiales de Consciencia Deportiva, por favor notifícalo a: info@conscienciadeportiva.com

ÍNDICE



INTRODUCCIÓN

¿Cómo usar este cuaderno?

01

DÍA 1 - LO QUE ME GUSTA DE ESTE DEPORTE

Hoy trabajamos: motivación + conexión + disfrute

05

DÍA 2 - EL MOMENTO DEL AÑO QUE MÁS RECUERDAS

Hoy trabajamos: memoria positiva + orgullo sano + conexión

07

DÍA 3 - TU DEPORTE COMO UNA SERIE

Hoy trabajamos: identidad + motivación + orgullo sano

09

DÍA 4 - HACE UN AÑO TODO ERA DIFERENTE

Hoy trabajamos: crecimiento + orgullo sano + confianza

11

DÍA 5 - ERRORES LEGENDARIOS

Hoy trabajamos: resiliencia + humor + menos perfeccionismo

13

DÍA 6 - HUMOR Y LIGEREZA: TAMBIÉN SE ENTRENA

Hoy trabajamos: alegría + conexión + descomprimir la presión

15

DÍA 7 - LA CLAVE QUE ME ENTREGA CALMA

Hoy trabajamos: bienestar + regulación + confianza

17

BONUS - SEÑALES A OBSERVAR A PARTIR DE AHORA

Acompañar también es aprender a mirar desde nuevos lugares

19

CONEXIÓN AVANZADA

Cuaderno de profundización para familias conscientes.

22



1. ¿Cómo usar este cuaderno?

Este cuaderno está pensado para madres y padres que quieren acompañar a sus hijas/os deportistas y quieren algo concreto:

- ✦ Mejorar el diálogo y la conexión.
- ✦ Bajar la presión y aumentar la confianza.
- ✦ Recordar el propósito (incluso en semanas difíciles).

Por tanto, no encontrarás recetas mágicas. Pero sí, una guía para crear nuevas vías de comunicación que te permitan entender cómo apoyar de manera activa y sin presionar.



Lo que vas a necesitar durante estos días:

- de 10 a 15 minutos al día (sí, con eso basta).
- ganas de observar y escuchar.
- Y, si puedes, unos minutos de tranquilidad junto a tu hija/o, aunque sea en el auto/coche).



¿Cómo está organizado cada día?

Cada día tiene tres partes:

1) Dos minutos para la mamá y/o el papá: Una breve reflexión para enfocar la intención del día y ordenar las emociones antes de abrir la conversación con tu hija/o.

2) Un momento con tu hija/o (de 5 a 10 min): Preguntas y dinámicas para conversar sin presionar. El objetivo es conectar, más que corregir.

3) Frase del día: Una frase corta para recordar el foco y volver a lo importante.



La regla de oro:

No busque resultados. Promueva la conexión.



Importante (para evitar peleas o bloqueos)

Cuando tengas unos minutos junto a tu hija o hijo:

-  Haz preguntas abiertas.
-  Valida lo que siente.
-  Evita interrogatorios.
-  Evita hablar “en caliente” después de competir.
-  Evita frases como “*pero si tú sabes hacerlo*”.

¿Qué pasa si no lo hago un día?

No pasa nada. Este cuaderno no es una prueba: es una guía práctica. Si te saltas un día puede retomarlo al día siguiente o cuando tú o tu hija/o puedan. Sin culpas.

Tu intención para estos próximos siete días

Antes de empezar...identifica tu propósito.

Durante estos 7 días quiero...

Quiero acompañar a mi hija o hijo desde...

(por ejemplo: calma / amor / paciencia / confianza / humor)

LO QUE ME GUSTA DE ESTE DEPORTE

Hoy trabajamos: motivación + conexión + disfrute



Dos minutos para mamá y/o papá:

Hoy vamos a hacer algo simple y poderoso: recordar lo que a tu hija/o **SÍ** le gusta de estar en este deporte. Porque, a veces, lo cotidiano (horarios, presión, rendimiento, “tener qué”), le puede llevar a perder de vista lo importante y a olvidar las razones por las que comenzó todo.

✨ Apuntamos a lo que la o lo enamoró de su deporte. Y por qué no decir...por lo que tú y toda la familia lo o la acompaña.



Escribe 3 cosas por las que agradeces que tu hija o hijo practique este deporte:



Ahora elige una de las cosas y completa la oración: “Me gusta verte (correr, jugar, patinar, nadar, etc.) porque...”.



Momento con tu hija/o (5–10 min)

✦ Cómo abrir esta conversación (ejemplo):

“Hoy no quiero hablar de resultados ni competencias. Quiero actualizar algo que intuyo, pero quizás haya cambiado en este tiempo: qué te sigue gustando de...(este deporte). ¿Qué te mantiene entrenando con tanta determinación?”.

1er paso: Preguntas (elige 2 o 3):

1. Si tu deporte fuera una película o una serie ¿Cuál sería?...
2. ¿Qué es lo que MÁS te gusta de entrenar?
3. ¿Cómo te sientes cuando estás en la pista/cacha?

2do paso: Completa esta frase:

“Lo mejor de estar en la pista / cancha / el agua es...”.

💡 Tip para mamá y/o papá:

Cuando responda, no completes su idea, no juzgues ni la traduzcas. Solo dile: **“Me encanta escucharte”**.



Frase de conexión del día

“Cuando hay conexión, hay confianza”.

✅ Hoy haz logrado:

- Hablar sin presionar.
- Escuchar con calma.
- Celebrar lo bueno.

El momento del año que más recuerdas

Hoy trabajamos: memoria positiva + orgullo sano + conexión



Dos minutos para mamá y/o papá:

Hoy vamos a entrenar algo muy simple: apuntemos a lo que ha logrado y cuánto ha avanzado en este último año.

Recordaremos lo bueno con intención. Porque cuando una niña/o se bloquea o se frustra, su mente puede quedar atrapada en el recuerdo del error o en lo que “debería haber sido”.

Y a veces nosotras/os (sin querer), también.

Este día es para equilibrar la balanza: recordar lo bonito del camino.



Identifica un momento del último año en el que observaste a tu hija/o disfrutar en la pista:

(Una competencia, un entrenamiento, un viaje, una reunión, cuando logro un avance...).



¿Qué viste en ella o en él ese día? (marca 1 o 2)

☐ Valentía.

☐ Alegría.

☐ Concentración.

☐ Seguridad.

☐ Esfuerzo.

☐ Compañerismo.

☐ Humor.

Otro: _____

Otro: _____

Momento con tu hija/o (5–10 min)

✦ Cómo abrir esta conversación (ejemplo):

“Hoy quiero que recordemos algo lindo.

Este año, ¿cuál ha sido tu momento favorito en tu deporte?”.

1er paso: Preguntas (elige 2 o 3):

1. Si tuvieras que elegir tu “3 momentos top del año”, ¿cuáles serían?

1) _____ 2) _____ 3) _____

2. ¿Cuál ha sido el momento más divertido (tipo: “Lo recuerdo y me río demasiado”)?

3. Si ese momento fuera una portada de revista... ¿Qué título le pondrías? Por ejemplo: “*Risas y lagrimas*”.

💡 Bonus (súper potente y simple):

Pídele o busquen juntos/as un video o una foto de ese momento si es que existe.



Frase de conexión del día

“Tu camino también merece aplausos”.

✅ Hoy haz logrado:

- Recordar lo bueno con ella.
- No hablar de rendimiento.
- Conectar con su alegría.

Tu deporte como serie de Netflix

Hoy trabajamos: identidad + motivación + orgullo sano



Dos minutos para mamá y/o papá:

A veces, sin querer, el deporte se vuelve una suma de errores, calificaciones, ranking, resultados, “lo que falta”. Y eso cansa... Hoy vamos a cambiar la mirada con un ejercicio muy simple:



Mirar el deporte como una historia.

Porque cuando tu hija o hijo se siente “solo una deportista que falla”, su confianza baja. Pero cuando se siente protagonista de su propio proceso, cambia su energía y se enciende, nuevamente, la llama de sumotivación.



Identifica tres cualidades en tu hija/o que le permiten destacar en su deporte:



Ahora escribe esta frase para ti:

“Mi hija o mi hijo es más que sus resultados porque...”.

Momento con tu hija/o (5-10 min)

✦ Cómo abrir esta conversación (ejemplo):

“Hoy vamos a hacer algo entretenido: miraremos tu deporte como si fuera una serie de Netflix”.

Parte 1: El título de la temporada

1. ¿Cómo se llamaría la temporada del momento que vives?
(Ejemplo: “La temporada del salto valiente”, “Modo guerrera”, “La era del caos”, “El regreso”...etc.).
2. ¿Por qué le pondrías ese nombre?...

Parte 2: Tu personaje

1. Como personaje principal... ¿Cuáles son tus cualidades o poderes a nivel técnico, emocional y mental?
- Técnico: _____
 - Emocional: _____
 - Mental: _____

Parte 3: El capítulo más divertido

1. ¿Cuál sería “el capítulo más gracioso” del último año?...



Frase de conexión del día

“Tu historia deportiva no se resume en un día.
¡Es la suma de muchos momentos!”.

✓ Hoy haz logrado:

- Mirar el proceso con otra perspectiva.
- Celebrar cualidades (no resultados).
- Me conecté con su historia.

Hace un año todo era diferente

Hoy trabajamos: crecimiento + orgullo sano + confianza



Dos minutos para mamá y/o papá:

Con la vorágine de entrenamientos, todo parece ir rápido. Pero si te detienes y miras con honestidad, sabes que en un año tu hija o tu hijo ha cambiado...incluso más de lo que jamás imaginó. Ya sea a nivel técnico, emocional, social o mental. Sin embargo, aun cuando eso vale más que cualquier resultado puntual, no siempre logra verlo con claridad. Por lo mismo, hoy vas a ayudarle a mirar con nuevos ojos su propia historia.

Le ayudarás a darle nombre a su crecimiento.

✓ Completa estas frases (como mamá y/o papá):

Hace un año, yo no imaginaba que mi hija/o sería hoy capaz de...

Hoy me doy cuenta de que ella o él ha crecido en relación a...

Lo que más admiro de ella o él en este proceso es...



CONEXIÓN

Momento con tu hija/o (5-10 min)

📌 Cómo abrir esta conversación (ejemplo):

"Hoy quiero te invito a hacer un viaje. Uno que te ayudará a ver lo lejos que has llegado y sientas orgullo de tu esfuerzo ¿vamos?"

Elige 2 o 3 preguntas

Hace un año... ¿Qué "cosa" te daba miedo hacer y hoy lo haces con confianza?

Piensa en una cualidad o habilidad que hace un año NO sabías que existía en ti...¿Qué sería?

Si pudieras viajar al pasado y hablar con tu 'yo' de hace un año... ¿qué le dirías?

Completa: *"Este año he aprendido que yo soy: _____ (una palabra)*

💡 Tip para mamá y/o papá:

Cuando ella o él responda, añade una frase de espejo (sin consejo):
"¡Sí! Yo también veo eso en ti".



Frase de conexión del día

"Te veo y reconozco tu crecimiento".

✅ Hoy haz logrado:

- Poner el foco en avances reales.
- Mirar su camino con orgullo.
- Recordar lo lejos que ha llegado.

Errores legendarios (y todo lo que aprendí)

Hoy trabajamos: resiliencia + humor + menos perfeccionismo



Dos minutos para mamá y/o papá:

En el deporte hay momentos inevitables: las caídas, los errores, días malos y semanas en las que “nada” sale. Sin embargo, esto no significa que tu hija o tu hijo esté “retrocediendo”. Al contrario: está viviendo su proceso, aprendiendo a tolerar la incomodidad sin perder su confianza.

Hoy vamos a hacer un cambio simple: en vez de mirar el error de manera aislada, lo miraremos como parte del camino (y con un poco de humor).

✓ Como mamá y/o papá, escribe:

Un error típico que a mi hija o hijo le da mucha rabia es:

Cuando se equivoca, yo suelo reaccionar con:

- | | |
|---|---|
| ☐ Querer arreglarlo. | ☐ Silencio incómodo. |
| ☐ Decirle: “no pasa nada”.. | ☐ Tranquilidad y ánimo. |
| ☐ Darle consejos. | Otra: _____ |

La reacción que quiero practicar desde hoy es:



CONEXIÓN

Momento con tu hija/o (5-10 min)

📌 Cómo abrir esta conversación (ejemplo):

"Hoy quiero que hablemos del error... pero sin drama.

Como parte del entrenamiento (porque lo es) y de tu historia".

Juego: "Mi error legendario"

Preguntas (elige 2 o 3):

1. **¿Cuál ha sido tu error más icónico?**
(ese que dolió, pero ahora podrías contar como anécdota).
2. **Si ese error fuera un capítulo de tu serie...**
¿Cómo se llamaría?
3. **¿Qué aprendiste gracias a ese error?**
(Ejemplo: paciencia, foco, valentía, repetir, respirar...).
4. **Completa esta frase:**
"Cuando me equivoco, lo que más me cuesta es..."

💡 **Cierre bonito para mamá y/o papá (frase sugerida):**

"Gracias por contármelo. Me encanta que podamos hablar sin miedo o incomodidad sobre esto".



Frase de conexión del día

"Equivocarse también es entrenar".

✅ Hoy haz logrado:

- Normalizar el error.
- Bajar la presión al resultado.
- Reír un poco (y eso también ayuda).

Humor y ligereza: también se entrena

Hoy trabajamos: alegría + conexión + descomprimir la presión



Dos minutos para mamá y/o papá:

A veces, en el deporte, se nos olvida algo esencial: reír.

Pasarlo bien, también es parte del proceso, ya que la risa baja la tensión, suelta el cuerpo y ayuda a que tu hija o tu hijo mire con nuevos ojos lo que vive en la cancha/pista.

En este día no más reglas que dejarse llevar por la diversión.

Porque los buenos momentos quedan guardados en el corazón para toda la vida.

✓ Como mamá y/o papá:

Piensa en cómo es el mundo deportivo en el que vive tu hija/o e identifica tres cosas o momentos que te han generado mucha risa...o con perspectiva, puedes reírte

Y completa: "Cuando yo me relajo como mamá y/o papá, mi hija/o..."

CONEXIÓN

Momento con tu hija (5–10 min)

📌 Cómo abrir esta conversación (ejemplo):

“Hoy se me ocurre hablar de algo gracioso...de que recordemos un momento que lo hayamos pasado bien, ¿te parece?”.

✅ “Momentos icónicos”

Momentos graciosos: tu top 3

El momento más gracioso o divertido de este último año ha sido:

Algo que nos ha dado mucha risa (hasta las lágrimas, casi) en un entrenamiento o competencia:

Una frase típica que describe la competencia, que resulta demasiado real (por ejemplo: “aquí todo puede pasar”).



Frase de conexión del día

“Si hay alegría, hay más fuerza”.

✅ Hoy haz logrado:

- Añadir ligereza al proceso.
- Reforzar el vínculo sin presión.
- Recordar que disfrutar también importa.

La clave que me entrega calma (lo que me tranquiliza entrenando)

Hoy trabajamos: bienestar + regulación + confianza



Dos minutos para mamá y/o papá:

La calma no es algo que “se tiene” o “no se tiene”.

La calma es una virtud y una habilidad emocional que se entrena.

Sin embargo, hablamos de ella como si fuera algo espontáneo, que aparece más por deseo que por práctica.

Por eso, hoy hablaremos sobre las acciones que aportan calma o la quitan y de aquellos pequeño hábito que si se refuerzan, permiten que aparezca la concentración, el disfrute y la confianza.



Como mamá y/o papá, escribe:

Cuando mi hija/o está tranquila/o en el entrenamiento, yo noto que:

Algo que suele alterar su ánimo y concentración es:

El hábito que me gustaría promover en él o ella es:

Me doy cuenta de que mi hija/o necesita que le ayude a calmarse, cuando:

Momento con tu hija/o (5-10 min)

Preguntas (elige 2 o 3):

1. ¿Qué cosa te ayuda a sentir tranquilidad en los entrenamientos?
(Ejemplo: respirar, escuchar música, estirar, una rutina, tomar agua, hablar con alguien, llegar a la hora, moverte...).
2. ¿En qué momento(s) del entrenamiento te sientes más desconcentra, incomoda o nerviosa/o?
3. Completa la oración: *“Cuando me frustro, me ayuda...”*.
4. Si la calma tuviera una “clave” de activación... ¿Cuál sería?
(Una frase, un gesto, beber agua, etc.).

✓ Mini acción del día (opcional, pero poderosa):

Elijan juntas/os un hábito que le ayude a sentir calma para repetirlo esta semana.

✦ Mi hábito de calma será: _____

✦ En el entrenamiento, lo haré cuando: _____

✦ Y si no me sale, me diré: (una frase amable, no exigente).



Frase de conexión del día
“La calma también se entrena”.

Señales a observar a partir de ahora

Acompañar también es aprender a mirar desde nuevos lugares



Dos minutos para mamá y/o papá:

Después de estos días de conversación, puede que hayan aparecido situaciones o emociones que antes pasaban desapercibidas.

Por esta razón, en este día “extra” te invito a observar de manera general lo que ha ocurrido, no para diagnosticar ni para sacar conclusiones rápidas. Sino más bien, para tener mayor claridad sobre cómo continuar.

Porque en el deporte, muchas veces, no hace falta realizar grandes cambios para lograr resultados distintos. Más bien, hace falta observar desde nuevos puntos de vista para mirar mejor.

✓ Reflexiones finales

Lo que más me ha llamado la atención en estos días ha sido:

La próxima conversación que quiero abrir quiero que sea sobre:

✓ El semáforo de acompañamiento



Antes de despedirme, te invito a realizar un último ejercicio para que puedas observar con una mirada más amplia lo que has descubierto en estos días.

¿Con qué color identificas el tono emocional de las conversaciones?

● BLOQUE 1 — VERDE

Señales de que el deporte está sumando:

- Habla del deporte con naturalidad.
- Tiene momentos de disfrute.
- Acepta equivocarse.
- Mantiene vínculos.
- Acepta conversar.

👉 **¿Qué hacer?:** seguir acompañando como hasta ahora. Y si quieres profundizar en algún tema en particular, ¡adelante!

● BLOQUE 2 — AMARILLO

Señales que conviene NO ignorar:

- Cambios de humor ligados al deporte.
- Comentarios de autoexigencia (“No sirvo”, “No puedo”, “Siempre igual”).
- Cansancio emocional.
- Dudas intermitentes.
- Irritabilidad antes o después de entrenar.

👉 **Qué hacer:** abrir conversaciones sin buscar soluciones inmediatas.

● BLOQUE 3 — ROJO

Señales que invitan a conversar más:

- Evita entrenar o competir.
- Angustia frecuente.
- Miedo intenso a equivocarse.
- Cambios fuertes en autoestima.
- Relación de miedo con el entorno.
- Dolor físico recurrente sin causa clara.

👉 Qué hacer: no minimizar y buscar apoyo.

Pedir ayuda también es una forma de acompañar.

✅ Tómame 3 minutos y completa:

Hoy, mi hijo/a se encuentra mayoritariamente en:

☐ Verde ☐ Amarillo ☐ Rojo



Este cuaderno es una guía educativa para fortalecer la comunicación y el acompañamiento en el proceso deportivo. Por tanto, no constituye un diagnóstico ni reemplaza el trabajo de profesionales de la salud mental o entrenadores/as.

Si observas señales de malestar emocional persistente les recomiendo buscar apoyo especializado.

Mi labor como coach deportivo complementa este proceso, ofreciendo herramientas de acompañamiento y comunicación consciente para las familias de deportistas y a su vez, herramientas práctica de planificación, comunicación y organización para deportistas.



PAULINA RIQUELME VILLACURA

® CONSCIENCIA DEPORTIVA

© Paulina Riquelme – Consciencia Deportiva – 2026

Todos los derechos reservados. Este material es de uso exclusivo de la persona que lo recibe.

No está permitida su reproducción, distribución o modificación total o parcial sin autorización expresa de la autora. Si este contenido llegó a ti sin haberlo descargado directamente desde los canales oficiales de Consciencia Deportiva, por favor notifícalo a: info@conscienciadeportiva.com



INSTAGRAM

[@paulina_riquelme_coach](https://www.instagram.com/paulina_riquelme_coach)



CORREO ELECTRÓNICO

coaching@conscienciadeportiva.com



WHATSAPP

+56 9 68996492
+34665642694