

GPS

Conexión

Guía avanzada

14 días de dinámicas y reflexiones para conversar, aprender y acompañar sin presionar.



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

Este diario de conexión avanzado te permitirá dar un paso más en la relación con tu hija/o deportista. Ya que si realizaste el cuaderno inicial, ahora podrás profundizar en temas más complejos y relevantes para el futuro.



Y como te he comentado anteriormente, todo lo que comparto en estos cuadernos, nace de mi experiencia, tras acompañar a más de 200 familias en procesos deportivos y de escuchar las demandas de padres y madres que entran a este mundo con muchas ganas, pero sin una guía clara que les ayude a entender qué hacer. Sobre todo en momentos complejos.

En este cuaderno avanzado te propongo abrir conversaciones que pueden ser incómodas, que generarán silencios que requieren paciencia y ajustes que te pedirán honestidad y aceptación.

No es un cuaderno para hacerlo “cuando tengas tiempo”. Sino que es para madres y padres comprometidos con integrar este ejercicio dentro del entrenamiento formativo.

Al finalizar estos 14 días lograrás:

- Entender diferentes maneras de conectar con tu hija/o.
- Detectar señales del entorno con indicadores más claros.
- Construir acuerdos para seguir superar momentos complejos.
- Y fortalece un vínculo que impacta mucho más en el rendimiento.

Son ejercicios desafiantes, pero que sin duda, te permitirán ver con nuevos ojos el camino deportivo de tu hija/o.

¡Comencemos!



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

¿Cómo usar este cuaderno?

04

DÍA 1 - CONFIANZA

Hoy trabajamos: autoconocimiento + acompañamiento

06

DÍA 2 - PERSONAS QUE INSPIRAN

Hoy trabajamos: gratitud + pertenencia + referentes sanos

10

DÍA 3 - MI RED INVISIBLE: QUIENES ME APOYAN

Hoy trabajamos: apoyo + orgullo sano + gratitud

09

DÍA 4 - MI ENTRENADOR/A

Hoy trabajamos: gratitud + entorno sano + aprendizaje

12

DÍA 5 - AMBIENTE SANO - MI CLUB

Hoy trabajamos: entorno + bienestar + criterio

14

DÍA 6 - EL ORGULLO CORRECTO (SIN EXIGENCIA)

Hoy trabajamos: orgullo de proceso + validación + vínculo

16

DÍA 7 - INTEGRAR PARA ACOMPAÑAR

Hoy trabajamos: integrar para seguir acompañando

18



ÍNDICE

DÍA 8 - FRASES QUE AYUDAN O PRESIONAN

Hoy trabajamos: comunicación + confianza + menos presión

20

DÍA 9 - TU VOZ ES SU GUÍA

Hoy trabajamos: seguridad emocional + lenguaje familiar

23

DÍA 10 - ESCUCHAR DE MANERA ACTIVA

Hoy trabajamos: Escucha activa real + autorregulación adulta

25

DÍA 11 - LA CONVERSACIÓN DEL AUTO

Hoy trabajamos: Timing + tono + preguntas que abren

27

DÍA 12 - EVITA EL BLOQUEO

Hoy trabajamos: validación emocional + seguridad

29

DÍA 13 - COMUNICAR SIN PALABRAS

Hoy trabajamos: presencia + silencio + regulación adulta

33

DÍA 14 - NUESTRO ACUERDO PARA SEGUIR

Hoy trabajamos: compromiso compartido + metas consciente

35

DÍA 15 - BONUS ¡SIGAMOS AVANZANDO!

Hoy trabajamos: claridad + continuidad + criterio

37



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)

Confianza: ¿cuándo aparece y cuándo se va?

Hoy trabajamos: autoconocimiento + confianza + acompañamiento



Dos minutos para mamá y/o papá:

La confianza es una cualidad que se cultiva y no una actitud innata o fija (“ella es segura / ella no es segura”).

La confianza es como una lucecita que a veces es fuerte, otras veces parpadea o baja por momentos. Y ante esta “inestabilidad” resulta importante identificar qué la enciende o la apaga y cómo cuidarla, sobre todo en momentos de presión.

Hoy no vamos a intentar subir la confianza. Vamos a entenderla para cuidarla mejor.

✓ Como mamá y/o papá, escribe:

Yo noto que mi hija/o siente confianza cuando:

Yo noto que su confianza baja cuando:

Cuando su confianza baja, yo suelo:

- | | |
|--|--|
| ☐ Darle consejos. | ☐ Preocuparme en silencio. |
| ☐ Decirle “tú puedes”. | ☐ Tranquilidad y ánimo. |
| ☐ Quedarme callada. | Otra: _____ |



Momento con tu hija (5-10 min)

✦ Cómo abrir esta conversación (ejemplo):

“Siempre hablamos de CONFIANZA, pero creo que hablamos poco sobre CÓMO la vives y qué significa para ti.

Hoy quiero entenderlo mejor. No para evaluar, sino para ayudarte a que siga creciendo”.

Preguntas (elige 2 o 3):

1. ¿Cómo te das cuenta de que confías en ti?

Ejemplo: “Me siento ligera”, “me concentro”, “me sale fácil”, etc).

2. ¿Qué cosas haces que tu confianza suba?

(Ejemplo: música, rutina, dormir, cierto entrenador/a, un comentario, una amiga, practicar, etc...).

3. ¿Qué cosas hacen que tu confianza baje?

(Ejemplo: compararte, ir de prisa, un comentario, cansancio, ambiente, etc...).

4. Completa la siguiente frase:

“Cuando mi confianza baja, lo que más necesito de mamá o papá es...”



Frase de conexión del día

“La confianza se cuida, no se exige”.

✓ **Hoy no se trata de “mejorar”.**

Sino de algo más importante: entender.

Personas que inspiran mi camino deportivo

Hoy trabajamos: gratitud + pertenencia + referentes sanos



Dos minutos para mamá y/o papá:

En la construcción de la personalidad de un deportista no solo tiene que ver la técnica. Aunque así lo parezca. Un deportista también crece gracias a la inspiración que recibe de otros deportistas.

La red que lo acompaña es vital. Su influencia es invisible porque inspira de manera invisible.

Por esto, vamos a hacer un ejercicio simple pero muy poderoso:

✨ reconocer quienes son su inspiración.

Reconocerlas ayudará a tu hija/o a rescatar lo mejor de estos deportistas y a ti te ayudará a entender en qué se inspira.

✓ Como mamá y/o papá, escribe:

Un o una deportista que ha sido clave para mi hija/o en su deporte es o ha sido:

(De su club o de otro; nacional o internaciona; de su tiempo o de la historia).

La forma en que ese deportista la ha o lo ha inspirado es:

¿Qué valores o hábitos ha aprendido o está aprendiendo gracias a esta inspiración?



Momento con tu hija/o (5–10 min)

✚ Cómo abrir esta conversación (ejemplo):

“Hoy te propongo que hablemos sobre deportistas que son una inspiración para ti y te animan a continuar”.

Actividad:

1. Escribe 3 nombres y lo que cada uno te inspira (mínimo uno):

Nombre: _____

Nombre: _____

Nombre: _____

2. ¿Qué cualidad o habilidad que te gusta de él o ella, tu estás intentando hacer en la pista/cancha/agua?

Cualidad técnica: _____

Cualidad mental: _____

Cualidad física: _____

Cualidad emocional: _____

3. ¿Qué te gustaría desarrollar o entrenar en este año?

Cualidad técnica: _____

Cualidad mental: _____

Cualidad física: _____

Cualidad emocional: _____



Frase de conexión del día

“Tener referentes nos ayuda a crecer y a salir de la zona conocida”.

✓ **Reconocer a quienes nos inspiran a crecer fortalece el sentido de pertenencia** y abre nuevos caminos para alcanzar nuestras metas.

Mi red invisible: quienes me apoyan y siguen, sin condición

Hoy trabajamos: apoyo + orgullo sano + gratitud



Dos minutos para mamá y/o papá:

A veces, nuestros hijo/as creen que solo les comprenden quienes “están dentro del deporte”. Sin embargo, también hay personas que sin entender el deporte, les apoyan y creen en ellos, incluso sin ser de la familia directa: parientes, profesores/as, amigas/os, etc.

Hoy vamos a ayudarle a ver con más claridad esto: su esfuerzo es importante, incluso para quienes no entienden la técnica.



Como mamá y/o papá, escribe:

Una persona (o más de una) que han o estén apoyado a mi hija/o de manera espontánea y sin pedir algo a cambio:

Lo que creo que esa o esas personas aportan a la vida de mi hijo/a (más allá del deporte) es:

Yo me doy cuenta de que ese apoyo es importante porque:



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

✦ Cómo abrir esta conversación (ejemplo):

“Hoy quiero que pensemos en las personas que te apoyan, incluso sin entender de técnica ni de lo que realmente se trata (tu deporte).”

Preguntas (elige 2 o 3):

1. ¿Quién o quiénes sientes que te apoya al 100% aunque no sepan de tu deporte?

2. ¿Qué hace o hacen que te hace sentir apoyo?

3. Completa: *“Cuando estoy triste o frustrada/o, esta persona me ayuda porque...”*.

4. Si esa persona fuera un personaje de tu serie de Netflix o película... ¿Qué personaje sería?

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

Elige a una de estas personas y anímate a enviarle un pequeño mensaje de agradecimiento:

Por ejemplo: *“¡Hola _____! Quería agradecerte por apoyarme en mi camino deportivo. Me hace bien cuando _____. Gracias por estar”*.



Frase de conexión del día

“Construir y cuidar la red de apoyo es vital para crecer”.

✓ **Hoy fortalecimos algo fundamental:** la sensación de no estar sola/o en este camino.

Un entrenador/a que dejó (o ha dejado) huella

Hoy trabajamos: gratitud + entorno sano + aprendizaje



Dos minutos para mamá y/o papá:

Un buen entrenador/a no solo enseña técnica, sino también, enseña actitud, disciplina, confianza, carácter y muchas veces... contención. Hoy vamos a observar (e identificar) la influencia de quien guía a tu hija/o en la pista/cancha. Ya que su figura marca, de manera consciente o no, su vida deportiva (y personal).

✓ Como mamá y/o papá, escribe:

Piensa en el entrenador/a actual o en alguno que haya sido importante.

Algo positivo que este/a entrenador/a ha aportado a mi hija/o es:

Una actitud o forma de comunicar que valoro es:

Cuando mi hija/o habla de su entrenador/a, yo noto que se siente:

☐ Tranquila/o.

☐ Motivada/o.

☐ Insegura/o.

☐ Confiada/o

☐ Exigida/o.

☐ Confundida/o

Otra: _____

Esto me da una pista de que...



Momento con tu hija (5–10 min)

✚ Cómo abrir esta conversación (ejemplo):

“Hoy te propongo seguir hablando de inspiración y por lo mismo, creo que es importante reconocer a tu entrenador/a, reconociendo sus virtudes y cualidades.”

Preguntas (elige 2 o 3):

1. ¿Qué es lo que más te gusta de tu entrenador/a?

2. ¿Qué te ha dicho alguna vez que recuerdas hasta hoy?

3. ¿Cómo te sientes cuando te corrige?

4. Completa: “Gracias a mi entrenador/a, yo he logrado...”.

5. Completa: “Me siento más segura/o entrenando cuando mi entrenador/a...”.

ATENCIÓN

Si luego de este ejercicio detectas que algo no va bien, antes de entrar en alarma, agrádcele su confianza y pregúntale: *¿Cómo te puedes ayudar con lo que sientes?* Y luego, construye un plan de acción junto a él/ella.



Frase de conexión del día

“Si la conexión con el entrenador/a fluye, su seguridad también lo hará”.

✓ **Hoy no buscamos decidir.** Buscamos entender cómo vive la relación con una figura clave del entorno deportivo.

Ambiente sano: señales que suman (o no)

Hoy trabajamos: entorno + bienestar + criterio



Dos minutos para mamá y/o papá:

A veces creemos que el rendimiento baja por falta de técnica, de entrenamiento o motivación. Sin embargo, muchas veces baja por algo más silencioso: un ambiente inseguro o que desgasta.

El entorno (su club o grupo) enseña valores, hábitos, formas de comunicar, gestionar el error, vivir la presión o respetar el bienestar físico y emocional.

Hoy NO vamos a juzgar. Vamos a observar con claridad.

✓ Como mamá, marca lo que más ves en el entorno actual (club/entrenamiento):

● Señales que suman	● Señales a vigilar	● Señales peligrosas
☐ Se puede equivocarse sin miedo.	☐ Comparaciones frecuentes.	☐ Burla, gritos o maltrato.
☐ El esfuerzo se reconoce.	☐ Comentarios irónicos.	☐ Control excesivo / amenazas.
☐ Hay respeto en la forma de hablar.	☐ Mucha presión "por quedar bien".	☐ Ridiculizar errores.
☐ Se cuida el cuerpo y el descanso.	☐ Miedo a fallar / miedo a desagradar.	☐ Comentarios sobre cuerpo/peso (con presión).
☐ Hay espacio para preguntar y aprender.	☐ Tu hija/o llega tensa o apagada.	☐ Tu hija/o se siente insegura o con miedo constante.



Momento con tu hija (5-10 min)

✦ Cómo abrir esta conversación (ejemplo):

“Hoy quiero hacerte una pregunta importante: ¿cómo te hace sentir el ambiente donde entrenas? No para juzgar a nadie... sino para cuidarte”.

Preguntas (elige 2 o 3):

1. ¿Qué momento del entrenamiento es el más entretenido?
2. ¿Qué momentos en la pista apagan tus ganas de entrenar?
3. Completa: *“En el club me siento bien cuando...”*.
4. Completa: *“Me empiezo a sentir incómoda cuando...”*.

✓ Mini ejercicio: “Termómetro del ambiente”

Del 1 al 10, ¿cuán cómoda te sientes junto a tu grupo?:

10

Y pídele que complete la oración, según la evaluación anterior:

“Me siente así porque...”.



Frase de conexión del día

“El talento crece donde hay seguridad”.

✓ Hoy no buscamos respuestas definitivas.

Buscamos mirar con más claridad para poder cuidar mejor.

El orgullo correcto (sin exigencia)

Hoy trabajamos: orgullo de proceso + validación + vínculo



Dos minutos para mamá y/o papá:

Muchas veces creemos que mostrar orgullo motiva. Pero cuando el orgullo se mezcla con expectativa, puede transformarse en presión. El orgullo que fortalece no depende del resultado, sino que depende de quién está siendo tu hija/o en el proceso.

Hoy vamos a practicar un tipo de orgullo que: acompaña, sostiene, reconoce y conecta.

Como mamá y/o papá, escribe:

Escribe cinco cosas por las que hoy te sientes orgullosa/o de tu hija/o (no relacionadas con rendimiento, medallas ni resultados).

1

2

3

4

5



Momento con tu hija (5–10 min)

✦ Cómo abrir esta conversación (ejemplo):

“Hoy te propongo hablar de algo que siempre nombramos, pero pocas veces he preguntado CÓMO lo vives y lo sientes: el ORGULLO. No para corregir o evaluar, sino para mejorar en cómo lo expreso”.

✓ Mini ejercicio: “Termómetro de orgullo”.

En la escala del 1 al 10, ¿cuán orgulloso/a te sientes de lo que has logrado hasta hoy?:

10

¿Cuán orgulloso/a crees que nos sentimos de lo que has logrado?:

10

Preguntas para reflexionar (elige 2 o 3):

👉 Escucha sin explicar ni justificar.

1. ¿Qué parte de todo lo que haces te gustaría que yo valorara más?
2. ¿Cuándo sientes que estoy orgullosa/o de ti, de verdad?
3. Completa: “Me siento valorada/o cuando tú...”.
4. Completa: “No me siento valorado/a cuando...”.

💡 Frase clave para mamá y/o papá:

“Gracias por decirme esto. Lo voy a mejorar”.



Frase de conexión del día

“El orgullo que acompaña no presiona”.

✓ **Hoy practicamos una forma de acompañar que deja huella.** Una que dice: “Te veo, más allá del resultado”.

Integrar para acompañar mejor

Hoy trabajamos: integrar para seguir acompañando



Dos minutos para mamá y/o papá:

Durante esta semana no has intentado cambiar nada. Más bien, has logrado algo más profundo: observar con atención.

Has entendido mejor:

- cómo aparece y se va la confianza.
- quiénes le inspiran y sostienen.
- qué redes le o la acompañan.
- cómo influye su entrenador/a en su manera de vivir su deporte.
- cuán seguro/a se siente en su club.
- qué tipo de orgullo le hace bien.

Entonces, en este día no sacaremos conclusiones rápidas...Sino más bien, ordenaremos lo que has observado y así podrás analizar cómo continuar. Porque antes de entender qué decir, primero necesitas saber qué está está sintiendo en la cancha/pista.

✓ Como mamá y/o padre escribe:

De todo lo observado esta semana, lo que más te ha llamado la atención fue:

Algo que antes no veía y hoy sí noto es:



Me doy cuenta de que mi hija/o necesita más de mí:

- ☐ Escucha.
- ☐ Calma.
- ☐ Validación.
- ☐ Límites claros.

- ☐ Confianza.
- ☐ Presencia.
- ☐ Menos presión.
- Otra: _____

Me doy cuenta de que mi hija/o necesita menos de mí:

- ☐ Consejos rápidos.
- ☐ Explicaciones.
- ☐ Expectativas.
- ☐ Comparación.

- ☐ Urgencia.
- ☐ Nervios.
- ☐ Control.
- Otra: _____

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

📌 Cómo abrir esta conversación (ejemplo):

“Esta semana me ha gustado escuchar y saber cómo te sientes en la pista/cancha. Sin embargo, me gustaría saber qué te ha pasado con esta actividad”.

Preguntas para reflexionar (elige 2 o 3):

👉 Escucha sin explicar ni justificar.

1. ¿Qué fue lo que más te gustó de lo que hemos hablado?
2. ¿Hay algo que te gustaría que yo entendiera mejor de ti en el deporte, que aún no hayamos hablado?
3. Completa: *“Cuando me escuchas, yo me siento...”*.

🌙 Si aparece silencio, mantén la calma.

El silencio también integra. Entonces, si no sabe que contestar, puedes decirle: “Cuando lo descubras o quieras hablar, aquí estaré para escucharte”.

Frases que ayudan v/s frases que presionan

Hoy trabajamos: comunicación + confianza + menos presión



Dos minutos para mamá y/o papá:

A veces, tu hija/o no se bloquea solo por falta de técnica. La parálisis también aparece por exceso de presión interna... la cual, sin querer, aumenta cuando intervenimos para “ayudar”...

Hoy te invito a que hagas un pequeño ajuste que cambiará la manera de apoyar bajo presión. Y para eso, comenzaremos detectando frases que lejos de aportar, desesperan.

Hoy buscaremos comprender. Nada más.

Marca con un ☒ las 3 frases que más dices (o piensas) cuando tu hija/o está bajo presión o se siente mal:

- | | |
|---|--|
| ☐ “Concéntrate”. | ☐ “Confía”. |
| ☐ “Solo disfruta”. | ☐ “Lo importante es competir”. |
| ☐ “Calma...tranquila/o”. | ☐ “No es tan importante”. |
| ☐ “Pase lo que pase, no llores”. | ☐ “Tranquila/o, tú puedes”. |
| ☐ “Solo quiero que seas feliz”. | Otro: _____ |
| ☐ “Hagas lo que hagas, tienes que ser el/la mejor”. | Otro: _____ |
| ☐ “Si no vas a ganar, ¿para qué seguir?”. | Otro: _____ |
| ☐ “Yo siempre te apoyaré en lo que decidas”. | Otro: _____ |
| ☐ “Solo haz lo del entrenamiento”. | Otro: _____ |



✓ Como mamá y/o padre escribe:

1. Cuando digo estas frases, mi intención es:

2. Cuando las digo muchas veces, noto que mi hija/o:

3. Una frase que me gustaría empezar a usar es:

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

✚ Cómo abrir esta conversación (ejemplo):

“Muchas veces, no sé qué decir cuando te veo bajo presión o pasarlo mal. Y tal vez, lo que te digo, no sea suficiente... Por lo mismo, te propongo que hablemos sobre cómo ayudarte”.

1. Cuando estás bajo presión, ¿qué frase te genera presión?
(Por ejemplo: “No me ponga nerviosa/o”, “no es tan importante”).

El juego: “Me ayuda / No me ayuda”

Dile las frases que elegiste y que ella o él, te diga su mejor opción entre las siguientes alternativas:

✓ Me ayuda.

😐 Depende (que te explique el contexto).

✗ No me ayuda.

Ejemplo:

La frase que elegiste fue: “Tranquila, tú puedes”.

Respuesta: ✓, 😐 ó ✗

💡 **Mini regla del día:** no objetos, tan solo escucha.



2do paso del juego: pídele que complete la oración: “*Mamá, cuando estoy nerviosa o pasándolo mal, prefiero que tú...*”.

- | | |
|--|---|
| ☐ Me abrace. | ☐ Me haga reír. |
| ☐ Me dejes en silencio. | ☐ Me hables de otras cosas. |
| ☐ Me digas una frase corta y positiva. | Otro: _____ |

1. ¿Qué frase te calma de verdad?

2. Completa la frase: ““Cuando estoy nerviosa/o, prefiero que tú...””.



Frase de conexión del día

“La intención no siempre es el impacto”.

✅ **Hoy no buscamos la frase perfecta.** Buscamos ser más conscientes de cómo acompañamos con la palabra.

Tu voz es su guía

Hoy trabajamos: seguridad emocional + lenguaje familiar



Dos minutos para mamá y/o papá:

La rapidez con que avanzan técnicamente, nos lleva a pensar que internamente, también crecen de la misma manera. Sin embargo, siguen siendo niñas/os que están construyendo su mundo interno. Y en esa construcción, tu voz y la de su familia es fundamental. Incluso más que la de su entrenador/a.

Lo que escucha en casa influye en cómo observa y se relaciona con el mundo. Y eso incluye, cómo vive el entrenamiento y la competencia.

Hoy te invito a prestar atención a las ideas y afirmaciones que rodean su presentación.

Como mamá y/o padre escribe:

Escribe tres frases que suelen decir en casa para expresar apoyo o para alentar a tu hija/o:

1

2

3



Ahora observa:

- ¿Estas frases hablan del resultado o del proceso?
- ¿Aparecen solo cuando todo va bien?
- ¿En qué momentos suelen decirlas?

Reescribe una de ellas (o todas) de forma más simple y cercana:

1

2

3

Momento con tu hija/o (5–10 min)

📌 Cómo abrir esta conversación (ejemplo):

“Te propongo que me ayudes a entender cómo vives el apoyo que te damos en casa. Porque siento que a veces, más que transmitirte seguridad, te generan presión”.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Qué solemos decir que casa que te ayuda o recuerdes mucho?
2. ¿Hay alguna frase o comentario que te incomode?
3. ¿Qué te gustaría escuchar?



Frase de conexión del día

“La familia debe ser un refugio”.

✅ **Hoy preparamos el terreno y el tono de comunicación que conecta con tu hija/o.** Definimos un estilo.

Escuchar de manera activa, sin corregir.

Hoy trabajamos: Escucha activa real + autorregulación adulta



Dos minutos para mamá y/o papá:

Escuchar de manera activa es más difícil de lo que parece, ya que “escuchar” forma parte de un complejo proceso de comunicación.

Sin estructura, antes de escuchar, pensamos en qué responder, perdiendo gran parte de la información que se nos están entregando. Y esa urgencia por responder, nos impide atender con calma y comprensión lo que nos están contando.

Manejar el arte de la comunicación resulta vital para guiar de manera sana y constructiva a un deportista. Porque además, siendo niños, niñas o adolescentes, aun no cuentan con todos los recursos necesarios para expresar lo que quieren o siente.

✓ Como mamá y/o padre escribe:

Cuando mi hija/o me cuenta algo del deporte, yo suelo:

- | | |
|--|--|
| ☐ Interrumpir con soluciones. | ☐ Dar consejos. |
| ☐ Tranquilizar rápidamente. | ☐ Escuchar hasta el final. |
| ☐ Bajar el perfil o minimizar, “no es para tanto”. | Otro: _____ |
| | Otro: _____ |

“Desde hoy quiero escuchar sin...”



Momento con tu hija/o (5–10 min)

✦ Cómo abrir esta conversación (ejemplo):

“Sé que hablamos seguido, de muchas cosas, pero a veces, creo que voy muy de prisa y puedo pasar por alto temas importantes para ti, sin querer. Por lo mismo, quiero que me ayudes a hacerlo mejor”.

💡 Clave para este ejercicio:

- No interrumpir.
- No explicar.
- No corregir.
- Solo reflejar.

Después de escuchar, responde solo con:

- “Entiendo”.
- “Gracias por decírmelo”.
- “Eso debe haber sido difícil”.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Hay alguna actitud o comentario que haya dicho durante algún entrenamiento que te haya incomodado ?

2. ¿He dicho, alguna vez, algo negativo sobre ti, dentro o fuera de la pista, sin darme cuenta y que te lastimó?

3. ¿Has sentido alguna vez que he minimizado o bajado el perfil a una situación que era importante para ti?

4. ¿Sientes que te doy consejos o te digo que hacer antes de que termines de explicarme qué te ha pasado y qué quieres hacer?

5. ¿Te he comparado sin querer con alguien de la familia o del club que te haya afectado negativamente?

La conversación del auto (sin interrogatorio)

Hoy trabajamos: Timing + tono + preguntas que abren



Dos minutos para y/o mamá o papá:

¿Dónde pasan más horas las madres y los padres de un deportistas? Efectivamente: en el coche o en el transporte público. Por lo mismo, muchas conversaciones importantes ocurren mientras “se trasladan”, justo después del entrenamiento o la competencia.

Tal rutina puede generar un problema silencioso: se repiten las mismas conversaciones, generando monotonía y aburrimiento.

Y si no lo sabemos gestionar, puede convertirse para tu hija/o un interrogatorio, en el que no querrá colaborar.

Hoy te propongo algunos cambios en este tiempo que te ayudarán a conseguir mejor conexión, sin ser una amenaza.



Como mamá y/o padre escribe:

Marca lo que sueles hacer al salir del entrenamiento:

- | | |
|---|--|
| ☐ Pregunto enseguida cómo le ha ido y qué ha logrado. | ☐ Espero a que ella/él hable. |
| ☐ Hago comentarios técnicos. | ☐ Le hablo sobre mis cosas y luego, si él o ella quiere, hablamos del “entreno”. |
| ☐ Intento animar rápido. | Otro: _____ |
| ☐ Le pregunto cómo se ha sentido. | Otro: _____ |
| ☐ Pregunto sobre las o los compañeros. | Otro: _____ |

Ahora completa:



“A partir de hoy, mientras viajamos juntas/os quiero intentar...”.

Momento con tu hija/o (5–10 min)

✦ Cómo abrir esta conversación (ejemplo):

“Pasamos mucho tiempo viajando juntas/os. Y siempre me encanta saber cómo ha ido el entrenamiento, pero también sé que no todos los días son iguales, y algunos son mejores que otros. Por lo mismo, no quiero sentir que te interrogo. Al contrario, quiero que sepas que puedes desahogarte o compartir conmigo lo que quieras. Incluso el silencio, si lo necesitas”.

Parte 1: Preguntas (elige 2 o 3):

1. ¿Qué es lo que no quieres que te pregunte una y otra vez?

2. ¿Te sientes cómodo o cómoda cuando hago juicios sobre el entrenamiento, que he visto desde la gradería?

3. Cuando no quieras hablar, elije una palabra clave o frase para que entender que hablarás cuando te sientas mejor.
Por ejemplo, la palabra clave será: “Necesito tiempo”; “Ahora, no”.



Frase de conexión del día

“El momento importa tanto como la pregunta”.

✓ **No todas las conversaciones necesitan ocurrir de inmediato.** A veces, acompañar es esperar.

La conversación que evita el bloqueo

Hoy trabajamos: validación emocional + seguridad



Dos minutos para mamá y/o papá:

Cuando una niña/o se siente insegura/o, muchas veces no es por falta de capacidad, sino porque no logra entender qué le pasa o por qué no logra avanzar. Por tanto, si no sabe qué le ocurre, mucho menos podrá expresar o contar qué le está pasando.

Apoyarlo/a en esos momentos, no siempre tiene que ver con motivar más, sino más bien, con validar lo que siente, entregándole el espacio suficiente para que encuentre las respuestas que necesita en un espacio seguro.



Como mamá y/o padre escribe:

Cuando veo a mi hija/o triste o frustrada/o, yo suelo:

- | | |
|--|--|
| ☐ Intentar ayudarlo/a encontrar una solución. | ☐ Explicarle qué hacer |
| ☐ Esperar a que me hable. | ☐ Escuchar y preguntar qué necesita. |
| ☐ Intento razonar la situación. | Otro: _____ |
| ☐ Intento bajarle el perfil para bajar la intensidad del problema. | Otro: _____ |
| | Otro: _____ |

Ahora completa:

“Cuando mi hija/o se sienta insegura/o, a partir de ahora quiero apoyarla o transmitirle seguridad...”



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

✦ Cómo abrir esta conversación (ejemplo):

“¿Sabes? Cuando algo no ha salido como esperabas en la cancha o en la pista, con solo verte la carita, sé que lo estás pasando mal. Y me pasa, que como quiero ayudarte a sentir mejor, intento de todas las formas de encontrar una solución. Pero ahora sé que no siempre las soluciones son rápidas y a veces ni tú misma/o entiende bien lo que ocurre.

Por lo mismo, a partir de ahora quiero dejar que nuestras conversaciones tengan un tono de interrogatorio. ¿Te parece? Pero también necesito de tu ayuda”.

Practica lo siguiente:

(Intenta alguna de estas estrategias. No de golpe, sino con tacto).

“¿Te sientes bloqueada/o de alguna manera en el entrenamiento? Si es así, cuéntame...”.



Validar antes de profundizar

- *“¿Esto que estás sintiendo ahora es más de cuerpo, de cabeza o de emociones?”.*
- *“Si lo que sientes pudiera hablar, ¿qué diría?”.*



Para abrir sin exigir explicación

- *“¿Te molesta más lo que pasó... o cómo te sentiste después?”.*
- *“¿Hay algo de hoy que todavía se te quedó dando vueltas?”.*

CONEXIÓN AVANZADA



Para entender sin presionar

- *“¿Esto se parece a algo que ya te ha pasado antes?”.*
- *“¿Sientes que necesitas tiempo... o compañía?”.*



Para pedir guía (muy importante)

- *“Cuando te sientes así, ¿qué es lo que más te ayuda?”.*
- *“¿Prefieres que te escuche, que te abrace o que te deje un ratito tranquila/o?”.*



Mini regla del ejercicio:

Si aparece el silencio o el llanto, no cambies de tema.
No llenes el espacio.

Puedes decir solo UNA frase:

“Gracias por quedarte aquí conmigo”.
“No tienes que explicarlo todo ahora”.
“Estoy contigo”.

Luego espera...



Cierre del momento (muy breve)

Termina con algo que dé seguridad, no soluciones:

“No siempre aparecen las respuestas de manera rápida y clara, pero quiero que sepas que mientras van apareciendo, puedes contar conmigo y estaré aquí para lo que necesites”.



CONEXIÓN AVANZADA

✨ Clave para mamá y/o papá (nota interna)

Si responde con monosílabas → puede estar regulando.

Si llora → puede estar confiando y relajándose.

Si no habla → quizás, siga procesando toda la información.

👉 **Ninguno de estos síntomas es señal de que esta conversación no sea útil para el momento que está viviendo.**



Frase de conexión del día

“Más que respuestas, busquemos ser contención”.

✅ **La presión de encontrar respuestas, genera errores involuntarios.** Dejar tiempo es la clave.

Comunicar sin palabras

Hoy trabajamos: presencia + silencio + regulación adulta



Dos minutos para mamá y/o papá:

Existen momentos deportivos en los que son tantas las emociones que aparecen ¡y tan contradictorias en sí mismas! que pueden confundir y dejarnos en blanco en la gradería sin saber muy bien qué decir o cómo actuar.

Pero como acompañar no solo se construye de palabras, existen otras maneras de estar presentes: el silencio también puede ser un gran aliado si se sabe utilizar.

Porque recuerda: para un deportista es vital no sentirse sola/o mientras ordena lo que siente. Y el silencio es clave para esto.

✓ Como mamá y/o padre escribe:

Cuando mi hija/o está mal y no sé qué decir, lo primero que siento es:

Mi mayor temor cuando guardo silencio o no sé qué decir es que ella/él piense que:

Una actitud o posición que sí puedo tomar sin presionar es:



Algo que puedo ofrecer incluso cuando no tengo respuestas es:

☐ Paciencia.

☐ Disponibilidad.

☐ Tiempo

☐ Seguridad

☐ Calma

Otro: _____

☐ Contacto (abrazos/mano).

Otro: _____

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

✦ Cómo abrir esta conversación (ejemplo):

“Como te he contado, a veces, no sé qué decir cuando veo que “algo no va bien”, pero eso no significa que no me importe lo que te pasa. Por eso quiero saber cómo ayudarte en esos momentos”.

✦ Ejercicio principal — Crear un gesto de complicidad

Explícale con calma:

“Me gustaría que pensemos juntas/os en un gesto pequeño que yo pueda hacer cuando te vea nerviosa/o, para que sepas que estoy contigo, sin hablar”.

Escribanlo juntos:

Nuestro gesto de complicidad será...

Preguntas guía (elige 2):

1. *“Cuando estás nerviosa/o, ¿prefieres que me acerque o que te deje espacio para reflexionar?”.*
2. *“¿Hay algo que haga con mi cuerpo o mi cara que te calme?”.*
3. *“¿Qué gestos o actitudes míos o de otras personas te desconcentran o causan nerviosismo?”.*



Nuestro acuerdo para seguir este camino

Hoy trabajamos: compromiso compartido + metas conscientes



Dos minutos para mamá y/o papá:

Después de estos días, algo importante puede haber cambiado: tu manera de ver el proceso y tu rol. Ya que acompañar no significa controlar cada paso ni tener todo claro. Más bien, tiene que ver con diálogo y acuerdos que te permitan saber cómo hacerlo, incluso cuando aparezcan las dudas, los errores o momentos difíciles.

Hoy no vamos a definir grandes metas. Vamos a crear algo más valioso: un nuevo acuerdo de acompañamiento.

✓ Como mamá y/o padre escribe:

Antes de hablar con tu hija/o reflexiona sobre lo siguiente:

1. Lo que más quiero cuidar en el camino deportivo de mi hija/o es:

2. Algo que me comprometo a intentar cambiar o mejorar como madre/padre es:

3. Cuando aparezcan momentos difíciles, me gustaría recordar que:



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

✦ Cómo abrir esta conversación (ejemplo):

“Después de estos días, me gustaría que pensemos juntas/os cómo queremos seguir viviendo el deporte.

No para exigirnos más, sino para acompañarnos mejor”.

✦ Ejercicio principal — Nuestro acuerdo

Completen juntas/os. No tiene que ser perfecto.

Queremos que el deporte me permita sentir que::

☐ Disfruto.

☐ Transciendo

☐ Aprendo.

☐ Gano

☐ Me desafío.

☐ Soy reconocida/o.

☐ Crezco.

Otro: _____

Acuerdos en familia

✦ Completen la oración en familia, aportando cada integrante su aporte para lograr la meta.

1. A partir de ahora, en los entrenamientos...vamos a:

2. En aquellos días en que las cosas no salen tan bien, vamos a:

3. Antes y después de una competencia, vamos a:



Frase de conexión del día

“Acompañar también es ponerse de acuerdo”.

¡Sigamos avanzando!

Hoy trabajamos: claridad + continuidad + criterio



Dos minutos para mamá y/o papá:

Después de estos 14 días, antes de continuar, te propongo hacer un resumen de lo que has logrado, recordar lo que haz observado, evaluar tu avance y reenfocar el propósito.

Este bonus no es una tarea nueva.

Es una forma de ordenar el camino recorrido y abrir una nueva puerta para que viene, con más consciencia y menos presión.



1. Lo que ya entrenaron juntas/os

Marca lo que hoy sientes más presente:

- | | |
|---|---|
| ☐ Mirar el proceso con más calma. | ☐ Usar gestos cuando no hacen falta palabras. |
| ☐ Escuchar sin corregir. | ☐ Abrir conversaciones importantes. |
| ☐ Acompañar sin presionar. | ☐ Ponerse de acuerdo como familia. |
| ☐ Validar emociones difíciles. | Otro: _____ |
| ☐ Usar palabras que cuidan. | |

2. Qué observar desde aquí en adelante:



Señales de que crecen en la pista:

- Hay más diálogo (aunque no siempre sea fácil).
- Tu hija/o se siente escuchada/o.
- El deporte sigue teniendo sentido.
- El vínculo se mantiene, incluso en días difíciles.



Señales de que conviene profundizar:

- Conversaciones que se repiten sin resolverse.
- Emociones que aparecen con mucha intensidad.
- Confusión sobre cómo acompañar ciertos momentos.
- Dudas que vuelven una y otra vez.

Observar no es fallar. Es cuidar a tiempo.

Elegir el siguiente paso (cuando sea el momento)

Cada deportista es único y particular. Y a su vez, cada familia vive de manera diferente esta etapa deportiva. Porque no todo se debe abordar o tratar al mismo tiempo.

Por lo mismo, cuando lo necesiten y lo vean adecuado, pueden dar un paso más, profundizando en temas como:

- Comunicación consciente.
- Momentos de competencia.
- Entorno y relaciones.
- Confianza y motivación.
- Decisiones importantes en el deporte.

Quizás ahora, no lo veas claro. Pero sí lo puedes considerar más adelante cuando les haga sentido.



Para finalizar, te propongo un preve ejercicio:.

Completa solo una frase:

“A partir de ahora, como madre/padre, me comprometo a...”

Guárdala.

Vuelve a ella cuando lo necesites.

Acompañar a un/a deportista no significa tener todas las respuestas. Más bien, es estar dispuesta/o a observar, escuchar y ajustar cuando haga falta, según las exigencias de cada etapa deportiva.

**Este cuaderno fue un punto de encuentro.
El camino sigue, paso a paso, con más consciencia,
más diálogo, pero con el mismo amor ❤️**

Gracias por llegar hasta aquí...

¡Felicitaciones!

Si llegaste hasta el final de este cuaderno, quiero decirte algo importante: acompañar a un/a deportista no es un camino perfecto.



Es un proceso lleno de aprendizajes, ajustes y conversaciones que se van construyendo paso a paso.

Ojalá este cuaderno haya abierto nuevas puertas y oportunidades para conectar con tu deportista. Y de esta manera, lograr una comunicación basada en la claridad y la coherencia. Sobre todo, en momento de presión o cuando las cosas no van tan bien como le gustaría.

Por tanto, si algo de lo que han trabajado aquí se queda con ustedes; si alguna conversación ha sido enriquecedora o diferente o si han logrado mejorar la relación ha valido la pena.

Personalmente creo que el deporte puede ser una oportunidad única para guiar, formar y criar a un niño/a de manera respetuosa, activa y respetuosa.

Gracias por elegir acompañar de esta manera.



PAULINA RIQUELME VILLACURA
® CONSCIENCIA DEPORTIVA



INSTAGRAM

@paulina_rielme_coach



CORREO ELECTRÓNICO

coaching@conscienciadeportiva.com



WHATSAPP

+56 9 68996492
+34665642694

www.conscienciadeportiva.com

© 2024-2026 | Paulina Riquelme | Todos los derechos reservados