

PDF · Descarga inmediata



Post Competencia

El momento después de competir es el que más se olvida, pero el que más importa.

Guía práctica para saber qué decir y qué hacer después de una competencia. Sobre todo, cuando el resultado no es el esperado.

“Hay una ventana de tiempo breve donde tu hija está más abierta a aprender de lo vivido: esta guía te ayuda a no dejarla pasar”.





Post Competencia

Cómo ayudar a mi hija después de competir

La post competencia es uno de los momentos más importantes para acompañar a tu hija y ayudarla a construir seguridad en la pista. Sin embargo, muchas veces es también uno de los momentos en los que menos sabemos qué hacer.

Por eso, he preparado esta guía para acompañarte paso a paso, tanto si el resultado fue el que esperaba como si no.

Antes de todo: prepárate tú

Una vez que termine su competencia, antes de acercarte a tu hija, haz una pequeña pausa y observa cómo estás tú.

Porque tu hija necesita encontrar en ti un lugar seguro. Eso no significa que tengas que estar siempre tranquila ni que no puedas sentir decepción, nervios o alegría. Significa que tus emociones no deberían ocupar el espacio que ella necesita para vivir y procesar su propia experiencia.

Además, tú también eres su protección cuando lo que la rodea se agita más de la cuenta: comentarios, miradas, reacciones de otros. Por eso necesita sentirte centrada. Así, ella puede seguir conectada con su propia experiencia, en vez de quedar atrapada en reacciones ajenas.

¡Hola! Soy Paulina Riquelme, coach deportivo infanto-juvenil y creadora de Consciencia Deportiva.

Mi propósito es promover la autonomía y confianza en las deportistas y entregar una orientación clara para que las madres puedan guiarlas de manera activa y sin presión.





Actividad para reflexionar

1 ¿Qué valoro del camino que recorrió mi hija para llegar hasta aquí?

Lo que valoro de su camino es...

2 ¿De qué me siento orgullosa?

Me siento orgullosa de...

3 ¿Qué quiero que ella sepa que vi en todo este proceso?

Quiero que sepa...

“Lo que tú valores de su proceso puede ayudarte a mantener el equilibrio después de la competencia, especialmente si el resultado no fue el que ella esperaba”.



Los primeros momentos después de competir

Ten en cuenta las siguientes claves para mantener (y no perder) la conexión con tu hija:

1 **Primero, conecta. Después, conversa.**

Evita comenzar hablando de la técnica, la puntuación o lo que salió mal.

Después de competir puede necesitar un abrazo, unas palabras de cariño, agua, comida, descanso, silencio o simplemente estar contigo.

En vez de decir: "¿Cómo estás?". Puedes preguntarle: "¿Cómo te sientes?". "¿Qué te haría bien? Dímelo y te ayudo con eso".

Y dejar que ella marque el ritmo.

2 **No tengas prisa por analizar lo ocurrido.**

Una competencia puede dejar cansancio físico y también mucha carga emocional. Dale tiempo para volver poco a poco a la calma.

Habla de otros temas, mientras la ayudas a conectar con actividades de cierre: sacarse los patines, guardar su equipo, comer, despedirse de sus compañeras, etc. Evita hacer estas acciones por ella.

Este cierre físico es parte de su proceso.

3 **No minimices lo que siente.**

Frases como: "Solo es una competencia".

"No ha sido para tanto".

"Ya habrá otra oportunidad".

Aunque pueden decirse con buena intención, pueden hacer que sienta que sus emociones no son importantes.

No necesitas quitarle importancia a lo ocurrido. Ayúdala a sentirse comprendida.



4 Si necesita espacio, respétalo.

Especialmente cuando el resultado no fue el esperado, puede necesitar estar sola o hablar poco.

Puedes decirle: *"Cuando te sientas preparada para hablar, aquí estoy".*

Darle espacio no significa ignorarla ni dejarla sola emocionalmente. Significa hacerle saber que estás disponible sin obligarla a hablar antes de tiempo.

5 Reconoce el proceso, no solo el resultado.

Cuando haya un momento adecuado, ayúdala a recordar aquello que tú valoraste durante su preparación.

Puedes decir: *"Estoy orgullosa de cómo _____ para llegar hasta aquí".*

"Valoro mucho que hayas seguido adelante aunque hubo momentos difíciles".

"Me gustó ver cómo _____".

No se trata de buscar algo positivo a la fuerza. Se trata de ayudarla a reconocer aquello que realmente estuvo en sus manos.

6 Espera el momento, sin dejarlo pasar.

Cuando la emoción haya bajado y notes que está más tranquila, puedes abrir un espacio para conversar sobre lo ocurrido.

No es necesario hacerlo inmediatamente ni convertirlo en una evaluación, porque primero necesita vivir la experiencia. Después podrá reflexionar sobre ella.

Pero ten en cuenta que esta calma abre una ventana de oportunidad: es el momento en que ella está más receptiva a mirar lo vivido y aprender de eso.

Si dejan pasar demasiado tiempo y vuelven de lleno a la rutina, esa reflexión se va diluyendo, y con ella, buena parte de su impacto.

No se trata de apurarla, sino de no dejar que el momento se escape sin haberlo aprovechado.

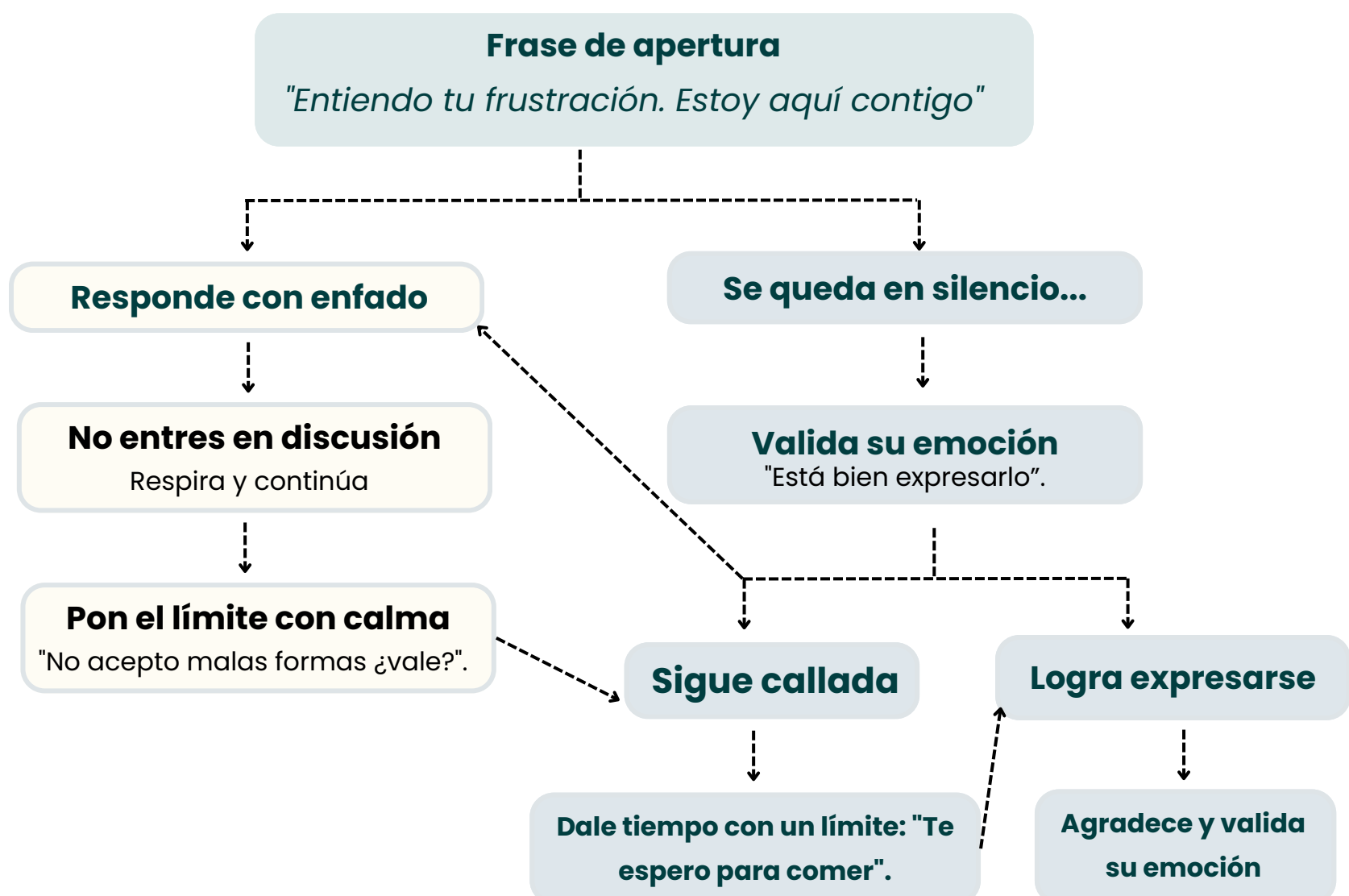
Si el resultado no fue el que esperaba...

1 Aceptación y contención

En ese momento, NO intentes solucionar la competencia.

Si necesita llorar, llorar está bien. Si necesita silencio, respétalo. Si quiere un abrazo, dáselo. Si no quiere contacto físico, puedes permanecer cerca y hacerle saber que estás disponible.

Aquí te dejo un ejemplo de lo que suele suceder en situación así, más algunas pautas de comunicación que te puede servir para dirigir su energía.



2 Evita externalizar la responsabilidad

Otra situación que puede aparecer es que, en ese momento, aparezca la necesidad de comentar o culpar a alguien externo: un juez, una entrenadora, una compañera, etc. Aunque tú también puedas sentir algo parecido, evita a toda costa validarlo o sumarte a esa narrativa en caliente.



No es el momento de analizar si tuvo razón o no. Es el momento de acompañar lo que siente, sin decidir juntas, ahí mismo, de quién fue la culpa.

Si hay algo real que conversar sobre lo que ocurrió, ese es un tema para otro día, con más calma y con la información completa.

Recuerda: En esos primeros momentos, cuanto menos tengas que explicar, mejor. Una emoción intensa necesita espacio para bajar.

Después, en casa, mantén esa misma actitud: cercanía, calma y tiempo.

Si el resultado fue el que esperaba

1 ¡Celébralo!

Permítete disfrutar con ella de ese momento y reconoce su alegría.

Pero intenta que la celebración no se centre únicamente en la puntuación, la clasificación o la medalla. Sigue reconociendo y reforzando todo aquello que hizo durante de su proceso, más allá de la técnica.

2 Compartan el momento

También puedes animarla a acercarse a sus compañeras, felicitar a otras competidoras y disfrutar del ambiente de la competencia.

3 Construyan un recuerdo MEMORABLE

invítala a guardar un mensaje para su yo del futuro.

Puede grabarse diciendo qué sintió, qué hizo bien, de qué se siente orgullosa y qué quiere recordar cuando vuelva a tener una competencia difícil.

Ese mensaje puede convertirse en un pequeño recordatorio de que una competencia difícil no borra todo lo que ya sabe hacer.

Cuando la veas más tranquila...

Ahora sí llega el momento de conversar.

Esta calma abre una ventana de oportunidad: es cuando ella está más receptiva a mirar lo vivido y aprender de eso. No la dejes pasar del todo, pero tampoco la fuerces: se trata de aprovecharla con calma, no con prisa.

No para juzgar cómo compitió, sino para ayudarla a comprender lo que vivió y descubrir qué quiere llevarse de esa experiencia.

Puedes comenzar con estas cuatro preguntas.

No necesitas hacerlas todas de una vez. Escucha sus respuestas, deja espacio para pensar y permite que la conversación siga su propio ritmo.



Actividad que hacer junto a tu hija

1 ¿De todo lo que viviste en la competencia, de qué te sientes orgullosa, más allá del resultado?

Invítala a mirar su experiencia y reconocer algo que haya hecho, aprendido, intentado o superado.

De lo que me siento orgullosa es...

2 ¿Qué te gustaría dejar atrás de esta experiencia?

Después de mirar lo que vivió y lo que quiere dejar atrás, pregúntale qué le gustaría conseguir la próxima vez.

De lo que me siento orgullosa es...

3 ¿Qué te gustaría conseguir en tu próxima competencia?

No tiene que ser una posición, una puntuación o una medalla.
Puede ser algo relacionado con cómo quiere vivir la experiencia.

Me gustaría conseguir...

4 ¿Qué estás dispuesta a hacer diferente para conseguirlo?

Ayúdala a convertir su respuesta anterior en una acción concreta que dependa de ella: "No miraré los puntajes de las demás". "Hablaré con mi entrenadora cuando tenga una duda".

Esta vez voy a...

Y recuerda algo importante

Después de una competencia, no necesitas convertirla en su entrenadora.

Tu papel es diferente.

Tú puedes ayudarla a sentirse segura, escucharla, acompañar sus emociones y ayudarla a mirar su experiencia con perspectiva.

La técnica, los ajustes y los objetivos deportivos pueden volver a trabajarse con su entrenadora cuando sea el momento.

Porque una competencia termina en la pista.

Pero lo que tu hija aprende sobre sí misma puede acompañarla mucho más allá de ella.



Antes de terminar...

Si has llegado hasta aquí, quiero felicitarte. Al acompañar a tu hija con esta breve guía, ya has dado un paso muy importante:

dedicar un tiempo para escucharla, conversar y comprender un poco mejor cómo vive su deporte. Y ese, muchas veces, es el comienzo de grandes cambios.

En **www.conscienciadeportiva.com** encontrarás nuevos recursos y acompañamiento para seguir apoyando a tu hija en su camino deportivo.

Si en algún momento sientes que tu hija o tu familia necesita un acompañamiento más cercano, estaré encantada de ayudarlos.

Si quieres seguir recibiendo guías como esta para acompañar a tu hija en cada etapa de su camino deportivo, únete a mi canal de difusión de WhatsApp: haz clic aquí

Sigamos construyendo juntas.

Sobre este cuaderno

Este material fue creado con cariño para acompañar a tu hija en su proceso deportivo, y tiene un fin educativo. No reemplaza el trabajo de un psicólogo, psiquiatra ni de ningún otro profesional de la salud.

Si en algún momento sientes que tu hija necesita un apoyo más profundo, te invitamos a buscar la ayuda de un profesional cualificado; nadie mejor que un especialista para acompañarla en lo que ese momento requiera.

Consciencia Deportiva y Paulina Riquelme no se hacen responsables del uso que se le dé a este material fuera del contexto para el que fue pensado.

Este material es una obra original protegida por las leyes de propiedad intelectual. No está permitida su reproducción total o parcial, distribución, modificación, traducción o comercialización, por ningún medio, sin la autorización expresa y por escrito de la autora.

La descarga de este material concede una licencia de uso personal. No autoriza su reproducción, distribución ni utilización con fines comerciales o formativos.

Cada recurso representa muchas horas de dedicación y trabajo. Al respetar esta licencia, haces posible que siga creando nuevos materiales para acompañar a más niñas y familias. Gracias por valorar este trabajo.

PAULINA RIQUELME — Consciencia Deportiva



@paulina.riquelme.coach



www.conscienciadeportiva.com



coaching@conscienciadeportiva.com



www.conscienciadeportiva.com

© 2019–2026 | Paulina Riquelme | Todos los derechos reservados