



LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA APLICADA A LA MA/PATERNIDAD

IMPARTE:

CONSTAN MARTÍNEZ
Psicóloga deportiva

COLABORA:



EL DEPORTE..

Como progenitores...

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA QUE
EL DEPORTE REALMENTE SEA UNA
DE LAS MEJORES ESCUELAS DE
VALORES?

"UNA ESCUELA DE VALORES"



10

maneras de fomentar grandes valores y desarrollar variables psicológicas clave a través de la práctica deportiva

1

Elegir un CLUB/ ESCUELA deportiva que represente, en la medida de lo posible, vuestros VALORES.



2 “SER SOLAMENTE MADRES O PADRES”

3 Contagiar con el ejemplo

Aplica a cualquier valor:

Puntualidad
Amabilidad
Respeto
Paciencia...



4 "AUTONOMÍA"

“Andrés, estás solo en el desierto...”

**“Cualquier ayuda innecesaria es un obstáculo
para el desarrollo”**

-María Montessori-

5

TRABAJO EN EQUIPO

A group of young children in yellow soccer uniforms are huddled together on a grassy field, with their hands raised in the air. An adult male is partially visible in the center of the huddle. In the background, a soccer goal and another child are visible.

**“Si quieres ir rápido, camina solo.
Si quieres llegar lejos, ve acompañado”**

Proverbio africano

6 HUMILDAD

Enseñar a ganar
y a relativizar

NI CUANDO SE GANA SE ES EL MEJOR,
NI CUANDO SE PIERDE EL PEOR

**MENOS FOCO AL RESULTADO
Y MÁS AL ESFUERZO DIARIO**

CUANDO SON LOS **VALORES**
LOS QUE HACEN GANAR,
LA VICTORIA DEJA DE SER PROVISIONAL
Y PASA A SER DE POR VIDA



7

RESILIENCIA

Enseñar a perder,
a gestionar la frustración
y a persistir.

- TABLÓN DE RÉCORDS CAROLINE ADAMS MILLER “CON AGALLAS”
- UNAS VECES SE GANA Y OTRAS (MUCHAS) SE PIERDE Y DE AMBOS SE PUEDE APRENDER
- CUANTO MÁS EMOCIONANTE MAYOR APRENDIZAJE

PERSISTENCIA VÍDEO



8 OPTIMISMO

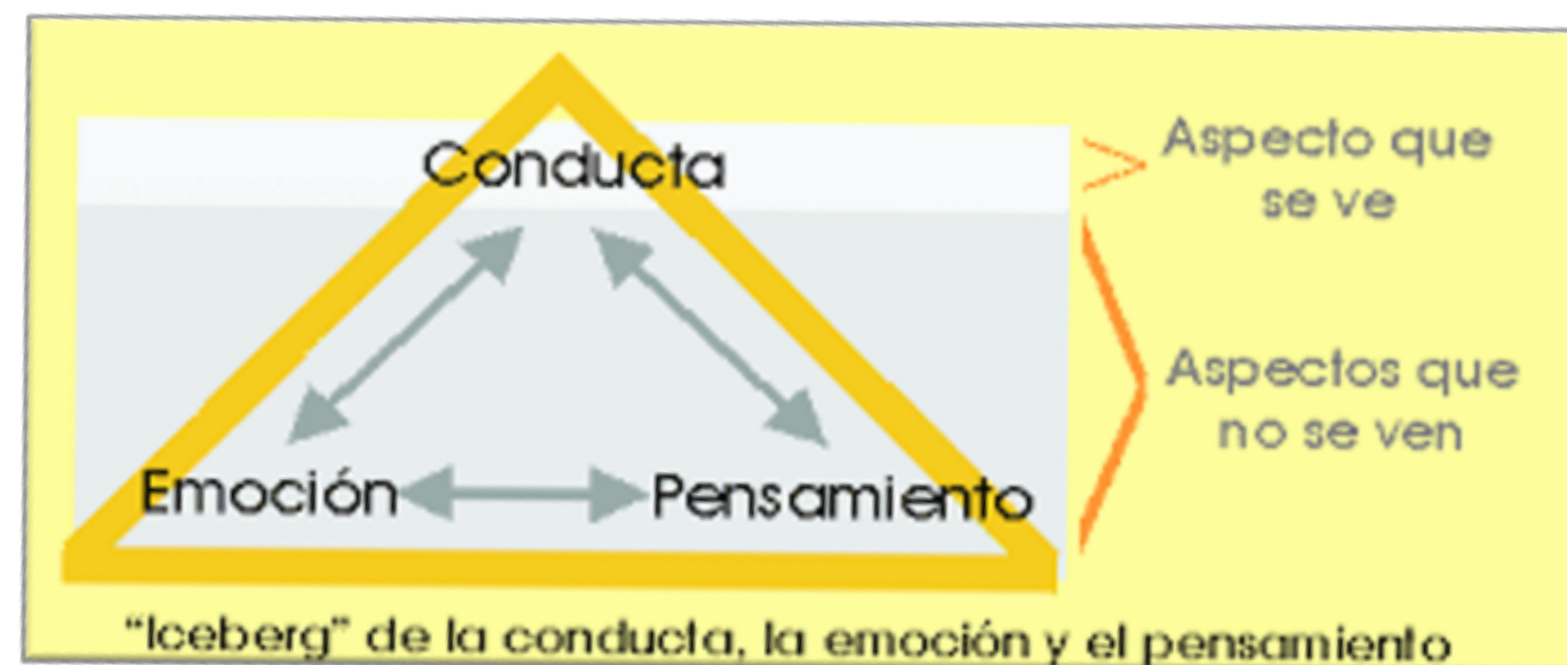
Mentes resolutivas,
luchadoras y soñadoras

¿y si sí?

DONDE PONES TU ATENCIÓN,
PONER TU ENERGÍA.

“TANTO SI CREES QUE PUEDES
COMO SI NO, LLEVAS RAZÓN”
- HENRY FORD

- PROFECÍA AUTOCUMPLIDA-



9

AUTOCONTROL EMOCIONAL

- “THE MARSHMALLOW TEST”
- PREDICTOR DE “ÉXITO” EN EL DEPORTE Y EN LA VIDA
- RESPONDER VS REACCIONAR
- HEMISFERIO IZQUIERDO – HEMISFERIO DERECHO

10 CONFIANZA

EFFECTO PIGMALIÓN

LAS PALABRAS NO SE
LAS LLEVA EL VIENTO



“

Trata a un hombre tal como es, y seguirá siendo lo que es; trátalo como puede y debe ser, y se convertirá en lo que puede y debe ser.

—Johann Wolfgang von Goethe

”



Psicología deportiva aplicada a la ma/paternidad

¿Dudas, preguntas?

HOLA@FAMILYCONNECTME.COM

COLABORA:

