



# 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  
possible, vuestras  
**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



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

Proverbio africano

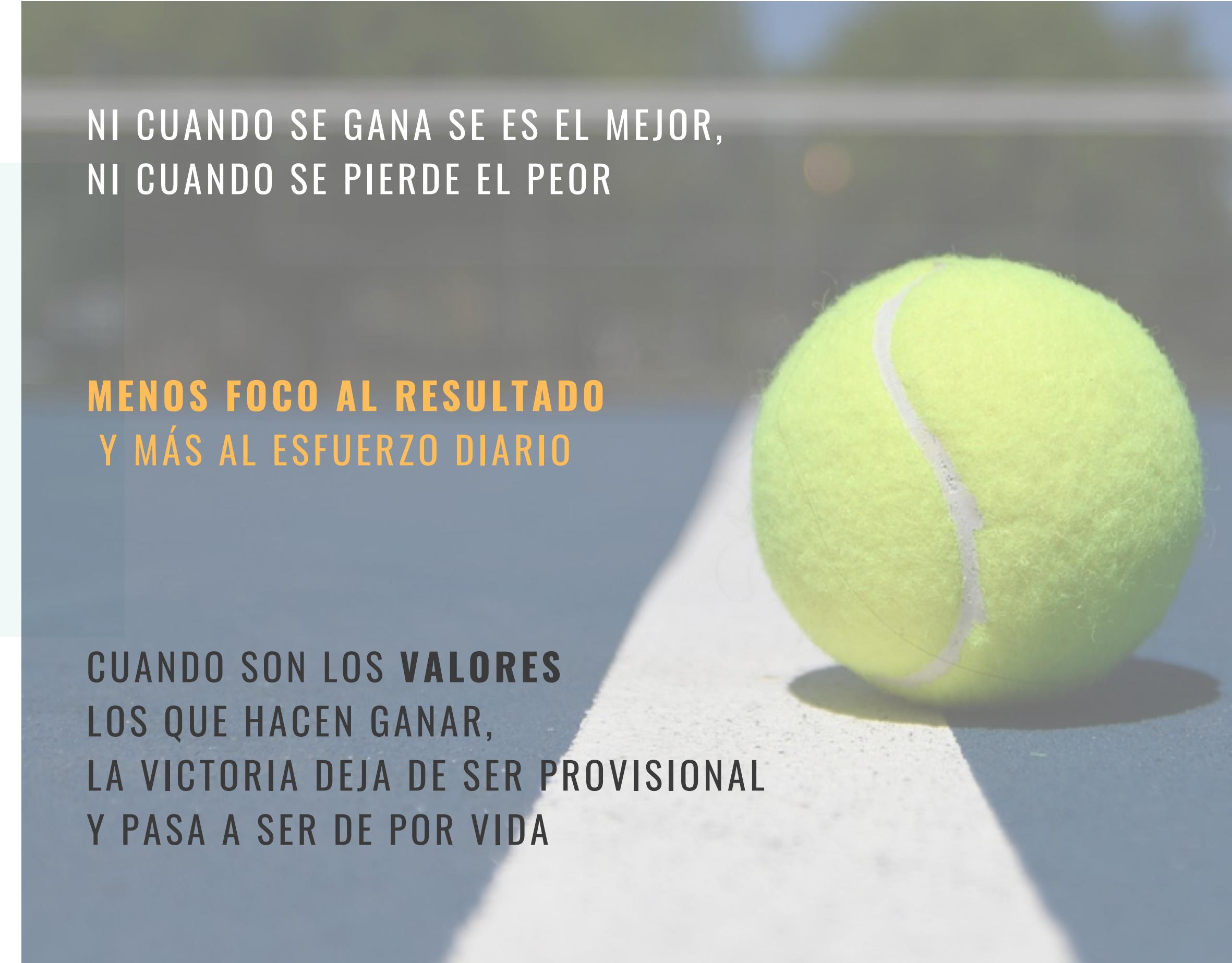
# 6 HUMILDAD

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



DONDE PONES TU ATENCIÓN,  
PONES TU ENERGÍA.

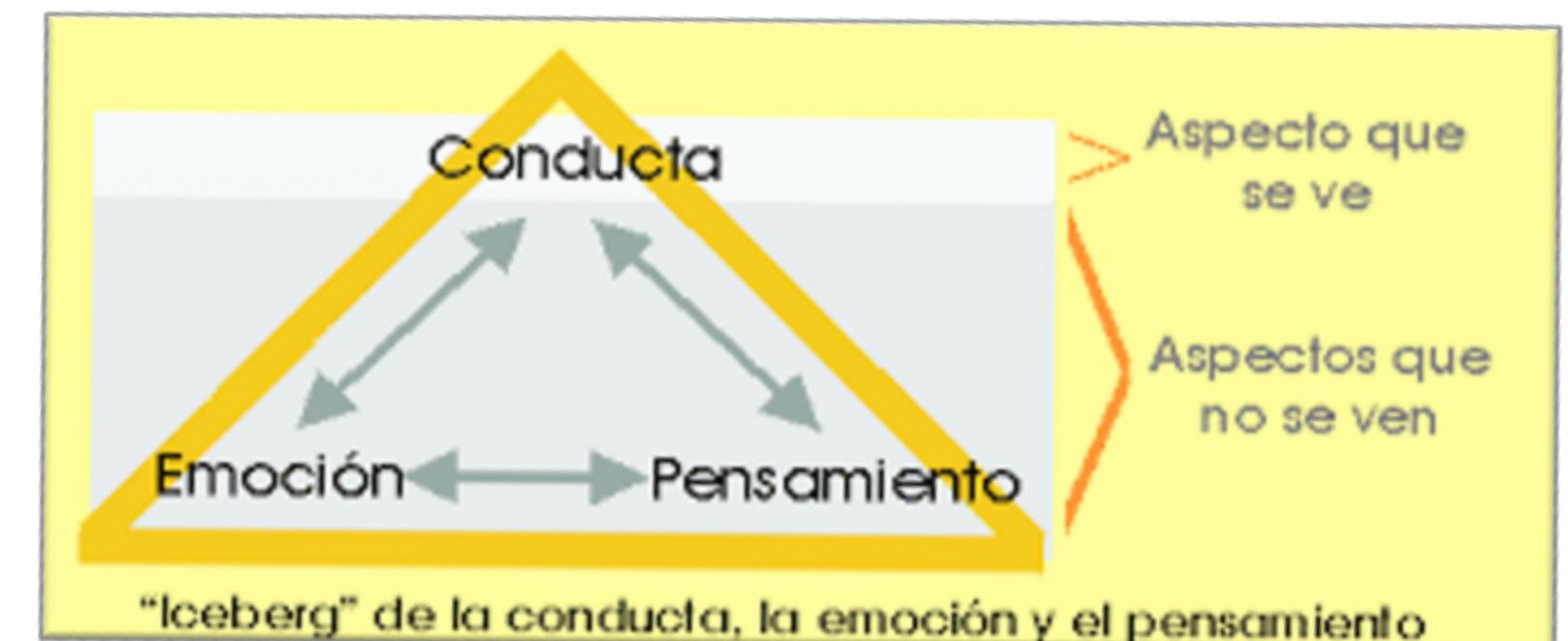
# 8 OPTIMISMO

Mentes resolutivas,  
luchadoras y soñadoras

¿y si sí?

“TANTO SI CREEES 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:

