

## MANTENER EL ROL DE PADRE O MADRE

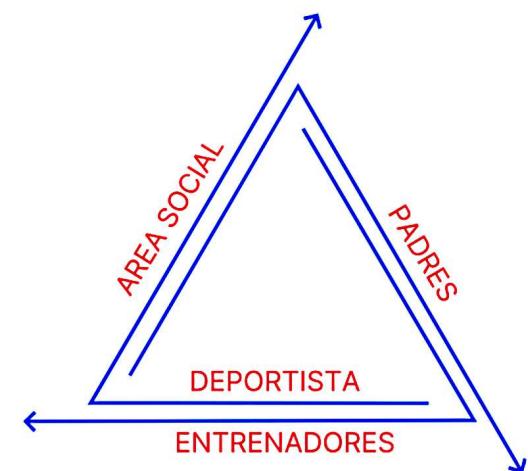
Uno de los aspectos más importantes en el acompañamiento de sus hijos en la práctica deportiva es mantener siempre el rol como padre o madre, puesto que en ocasiones de forma consciente o inconsciente el rol de los padres pasa a un segundo plano asumiendo conductas controladoras, impositivas y comparativas, dichas conductas generan bajos niveles de motivación en el deportista, ansiedad, estrés, puede disminuir la autoconfianza, moviliza a la práctica deportiva para cumplir las expectativas de otras personas e indirectamente se genera la implicación del ego como base para el cumplimiento de los objetivos y metas lo cual no genera la motivación intrínseca y disfrute duradero de la actividad deportiva.



## TIPS PARA GENERAR LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA E IMPLICACIÓN EN LA TAREA

- Reconoce el esfuerzo, la mejora de tu hijo en el proceso y brinda un rol de colaborador
- Felicítalo por su desempeño y ayúdale a reconocer aspectos por mejorar desde tu perspectiva como padre y no como entrenador o técnico
- Pregúntale a tu hijo si disfruta el entrenamiento o competencia e intenta disfrutar del deporte como él o ella
- Favorece su autonomía en la toma de decisiones
- Ayúdale a trazar sus propios retos y evita centrarte en sus errores
- Evita generar rivalidades con otros deportistas
- Evita exigir resultados deportivos
- No controles los estímulos o premios en exceso deja que tu hijo pueda elegir responsablemente
- Considera el punto de vista de tu hijo sus emociones, pensamientos y sentimientos son muy importantes

## ACTORES INFLUYENTES EN EL CLIMA MOTIVACIONAL



Área de Psicología Deportiva y  
Salud Mental FEDENALOCH



## FORTALECE EL PROCESO

Aunque el espacio deportivo es rico en la generación de valores y conductas deportivas apropiadas, la esfera familiar puede ser también un espacio muy favorable para inculcar valores tales como, el compañerismo, el respeto por si mismo y por los demás. Enseña a tu hijo el seguimiento de las normas y a brindar apoyo a sus compañeros cuando ellos lo necesiten, dale la oportunidad de tomar decisiones y otorga responsabilidades acordes a su edad. Esto lo orienta hacia una figura de liderazgo en el equipo deportivo y en otras áreas de su vida.



## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA MOTIVACIÓN EN LOS DEPORTISTAS?

Porque es una variable central en la implicación a corto, mediano, y largo plazo en el deporte y en otras actividades físicas para todos los individuos con diferentes niveles de habilidad deportiva.



Área de Psicología Deportiva y  
Salud Mental FEDENALOCH

## ¿CÓMO GENERAR UN CLIMA MOTIVACIONAL FAVORABLE PARA TU HIJO(A)?

Ser padres de un deportista implica grandes retos, dentro de ellos está el poder contribuir de manera adecuada a su desarrollo y experiencia vivida en el deporte, para ello es de suma importancia tener en cuenta el tipo de interacción que mantienes con tu hijo(a) y el tipo de clima motivacional que estas generando para favorecer el bienestar psicológico .



**"No se entrena exclusivamente para ganar sino también para mejorar en el proceso"**