MENTE EN JUEGO

Gestión emocional para jóvenes deportistas

Cuaderno práctico

EL MAPA EMOCIONAL DEL DEPORTISTA JOVEN

Qué ocurre en la cabeza de tu hijo/a cuando gana, pierde, falla, mejora o se queda fuera

Una guía visual para madres, padres y familias en deporte base

EMOCIONES • DEPORTE • FAMILIA • CONFIANZA • APRENDIZAJE • ACOMPAÑAR

Mapas visuales · claves emocionales · situaciones reales · actividades prácticas

02 · ANTES DE EMPEZAR

NO SOLO JUEGA. TAMBIÉN SIENTE.

MENTE EN JUEGO

Este cuaderno no está hecho para analizar solo el rendimiento, sino para ayudarte a comprender qué puede pasar por dentro de tu hijo o hija mientras compite, aprende y crece en su deporte.



¿QUÉ VAS A ENCONTRAR AQUÍ?

GANA

Alegría, euforia, alivio y presión por repetir.



PIERDE

Frustración, tristeza, rabia y dudas.



FALLA

Vergüenza, miedo al error y autocrítica.



MEJORA

Confianza, motivación y ganas de seguir.



SE QUEDA FUERA

Injusticia, comparación y necesidad de pertenecer.



IMPORTANTE

- No todas las emociones se ven por fuera.
- Una misma situación puede despertar emociones distintas.
- Comprender mejor ayuda a acompañar mejor.

Una idea clave: *detrás de cada conducta suele haber una emoción que pide ser entendida.*

03 · CUANDO GANA

GANAR TAMBIÉN REMUEVE EMOCIONES

MENTE EN JUEGO

A veces no solo aparece alegría: también alivio, euforia y presión por repetir.



MAPA EMOCIONAL

LO QUE PUEDE SENTIR

Alegría · orgullo · alivio · euforia

LO QUE PUEDE PENSAR

He podido · valgo · ojalá vuelva a salir igual

LO QUE PUEDE TEMER

¿Y si la próxima vez no me sale?

LO QUE MÁS NECESITA

Celebración sana, calma y reconocimiento del esfuerzo

SEÑALES QUE PUEDES VER

- [x] Habla mucho del partido
- [x] Quiere repetir la sensación
- [x] Se compara
- [x] Pide aprobación

CLAVE

Después de ganar, muchos niños no necesitan análisis: necesitan disfrutar, sentirse vistos y no cargar con la obligación de volver a demostrarlo.

PARA REFLEXIONAR

¿Qué haces tú cuando tu hijo gana: celebrar, analizar o exigir más?

04 · CUANDO PIERDE

PERDER NO DUELE SOLO EN EL MARCADOR

MENTE EN JUEGO

Muchas veces perder activa frustración, tristeza, rabia y dudas sobre uno mismo.



MAPA EMOCIONAL

LO QUE PUEDE SENTIR

Frustración · tristeza · rabia · decepción

LO QUE PUEDE PENSAR

He fallado · no doy la talla · he decepcionado

LO QUE PUEDE HACER

Callarse · enfadarse · llorar · aislarse

LO QUE MÁS NECESITA

Tiempo, escucha y que no le reduzcan a un resultado

ERRORES FRECUENTES DE LOS ADULTOS

- ☑ Quitarle importancia demasiado rápido
- ☑ Dar la charla en caliente
- ☑ Compararle con otros
- ☑ Confundir perder con fracasar

CLAVE

Cuando pierde, tu hijo no siempre necesita ánimo rápido. A veces necesita que alguien soporte su malestar con calma.

Pregunta útil: *¿Qué ha sido lo más difícil para ti hoy?*

05 · CUANDO FALLA

FALLAR PUEDE TOCAR SU IDENTIDAD

MENTE EN JUEGO

Un error no siempre se vive como un error: a veces se vive como una amenaza personal.



MAPA EMOCIONAL

LO QUE PUEDE SENTIR

Vergüenza · culpa · inseguridad · miedo

LO QUE PUEDE PENSAR

Me he equivocado otra vez · van a juzgarme · no sirvo

LO QUE PUEDE TEMER

Volver a fallar · decepcionar · quedar señalado

LO QUE MÁS NECESITA

Seguridad, perspectiva y permiso para seguir intentándolo

EL MIEDO AL ERROR SUELE APARECER ASÍ

- Juega encogido o con dudas
- Evita arriesgar
- Se bloquea tras un fallo
- Busca aprobación continuamente

MENSAJE IMPORTANTE

Si un niño cree que equivocarse pone en juego su valor, empezará a protegerse más de lo que aprende.

PARA PRACTICAR

Completa esta frase con tu hijo: "Cuando fallo, lo que más necesito es..."

06 · CUANDO MEJORA

MEJORAR TAMBIÉN NECESITA SER LEÍDO



MENTE EN JUEGO

La mejora suele activar confianza y motivación, pero también impaciencia y ganas de demostrar.

MAPA EMOCIONAL

LO QUE PUEDE SENTIR

Confianza · ilusión · energía · satisfacción

LO QUE PUEDE PENSAR

Voy avanzando · esto sí sale · quiero más

LO QUE PUEDE CONFUNDIR

Si mejoro rápido, debería seguir subiendo siempre

LO QUE MÁS NECESITA

Paciencia, perspectiva y valorar el proceso

LA CONFIANZA SANA SE ALIMENTA DE...

- Esfuerzo
- Práctica
- Paciencia
- Autoobservación

CLAVE

Mejorar no significa no volver a caer. El progreso real también incluye días malos, retrocesos y aprendizaje.

Pregunta útil: ¿Qué has hecho hoy mejor que hace unas semanas?

07 · CUANDO SE QUEDA FUERA

QUEDARSE FUERA TAMBIÉN DEJA HUELLA

MENTE EN JUEGO



No jugar, no entrar en una convocatoria o sentir que cuentan menos puede activar emociones muy intensas.

MAPA EMOCIONAL

LO QUE PUEDE SENTIR

Injusticia · rechazo · tristeza · enfado

LO QUE PUEDE PENSAR

No cuentan conmigo · no soy suficiente · otros valen más

LO QUE PUEDE HACER

Alejarse · compararse · desmotivarse · aparentar que no le importa

LO QUE MÁS NECESITA

Sentirse visto, escuchado y vinculado más allá del rol

LO QUE MÁS DUELE A VECES NO ES NO JUGAR

- Es sentir que no pertenece
- Es compararse con otros
- Es imaginar que decepciona
- Es dudar de su lugar

CLAVE | Cuando un niño se queda fuera, su necesidad principal suele ser de pertenencia, no de discurso técnico.

Pregunta útil: ¿Qué parte de esta situación te ha dolido más?

08 · ASÍ FUNCIONA

SU MUNDO INTERIOR

MENTE EN JUEGO

UNA MISMA SITUACIÓN PUEDE DESPERTAR VARIAS EMOCIONES

Tu hijo puede sentir dos o tres cosas a la vez. Y eso también es normal.





EJEMPLOS REALES



GANA

Alegría + alivio + presión



PIERDE

Rabia + tristeza + vergüenza



MEJORA

Confianza + impaciencia



SE QUEDA FUERA

Enfado + inseguridad + comparación

¿QUÉ HACE MÁS FÁCIL ACOMPAÑAR?

- **Observar antes de interpretar**
- **Escuchar antes de corregir**
- **Validar antes de solucionar**
- **Preguntar antes de aconsejar**

IDEA CLAVE

No se trata de adivinar exactamente lo que siente, sino de crear un espacio para que pueda reconocerlo y expresarlo.

Acompañar mejor no es controlar más: es comprender mejor.

09 · ACTIVIDAD PRÁCTICA

DIBUJA EL MAPA EMOCIONAL DE TU HIJO

MENTE EN JUEGO





Observa una situación reciente y completa este pequeño mapa.

LA SITUACIÓN

¿Qué ha pasado?

_____

_____

_____

¿Ganar, perder, fallar, mejorar o quedarse fuera?

- ☐ Ganar
- ☐ Perder
- ☐ Fallar
- ☐ Mejorar
- ☐ Quedarse fuera

LO QUE HAS OBSERVADO

¿Qué ha hecho por fuera?

_____

_____

_____

¿Qué crees que sentía por dentro?

_____

_____

_____

¿Qué crees que necesitaba?

_____

_____

_____

TU RESPUESTA

¿Qué hiciste tú?

_____

_____

_____

¿Qué volverías a hacer igual?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

¿Qué te gustaría hacer diferente la próxima vez?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

UNA PREGUNTA PODEROSA

¿Qué necesitabas de mí en ese momento?

_____

_____

_____

Pequeños cambios en tu forma de acompañar pueden tener un **gran impacto emocional.**

10 · PARA LLEVARTE

TU HIJO/A NO NECESITA QUE LE LEAN EL PARTIDO. NECESITA SENTIRSE ACOMPAÑADO/A.

MENTE EN JUEGO





Comprender su mapa emocional puede cambiar por completo la manera en que vivís el deporte en casa.

5 CLAVES FINALES

1. Mira la emoción antes que la conducta /
2. No confundas rendimiento con valor personal /
3. Escucha antes de analizar /
4. Sostén el malestar sin invadir /
5. Pregunta más y corrige menos /

FRASE FINAL

> "Detrás de cada niño/a deportista hay una historia emocional que también necesita entrenamiento."



¿Quieres conocer que es Mente en Juego?

Escríbeme o visita la web

www.menteenjuego.org