MENTE EN JUEGO

Gestión emocional para jóvenes deportistas

MANUAL PARA SOBREVIVIR A UN MAL ENTRENADOR

Qué pueden hacer las familias sin empeorar el problema



Cuaderno práctico para familias en deporte formativo

DISTINGUIR · ACOMPAÑAR · DIALOGAR · DECIDIR · CUIDAR

02 · LA IDEA CLAVE

MENTE EN JUEGO
Gestión emocional para jóvenes deportistas

NO TODOS LOS ENTRENADORES DIFÍCILES SON "MALOS"

En el deporte hay estilos distintos: Algunos son más exigentes, otros toman decisiones que no nos gustan, y, en ocasiones, pueden darse comportamientos realmente preocupantes.



EL OBJETIVO DE ESTA GUÍA

- ✅ Ayudarte a distinguir situaciones.
- ✅ Saber cómo hablar con tu hijo/a.
- ✅ Conocer cuándo intervenir, cómo hablar con el club y cuándo es mejor marcharse.

¡IDEA CLAVE!

Se trata de proteger el bienestar y el desarrollo deportivo y personal del deportista, no de entrar en conflicto.

03 · TRES NIVELES

EXIGENTE, INCÓMODO O PREOCUPANTE

MENTE EN JUEGO
Gestión emocional para jóvenes deportistas.

No es lo mismo un entrenador exigente que uno con comportamientos inadecuados. Aprender a diferenciarlos te ayuda a actuar mejor.

EXIGENTE (NORMAL)

- Pide esfuerzo, compromiso y disciplina.
- Marca objetivos altos.
- Corrige con firmeza y respeto.

DECISIONES QUE NO GUSTAN (PERO SON PARTE DEL JUEGO)

- Da más minutos a otros.
- Cambia de posición o rol.
- Toma una forma de entrenar distinta a la que esperabas.

COMPORTAMIENTOS PREOCUPANTES (SÍ REQUIEREN ATENCIÓN!)

- Falta de respeto (insultos, humillaciones).
- Tratos injustos). Exigencia
- Presión excesiva o clima de miedo.
- Conductas que dañan tu salud física o mental.

MENTE EN JUEGO
Gestión emocional para jóvenes deportistas.

La exigencia puede ser positiva, el daño no lo es.

04 · SEÑALES DE ALERTA

¿CUÁNDO DEBES PREOCUPARTE DE VERDAD?

MENTE EN JUEGO
Gestión emocional para jóvenes deportistas



Estas conductas, si se repiten, suman señal de que tu salud emocional necesita un 'equilibrio" o "rutina":

- [x] Insultos, burlas o humillaciones.
- [x] Descalificar de forma personal (no solo corregir el juego).
- [x] Crear un ambiente de miedo, ansiedad o tensión.
- [x] Trato claramente injusto o represalias.
- [x] Presión desmedida por resultados.
- [x] Comentarios sobre el físico, la madurez o la vida personal.

IMPORTANTE: Fíjate en el patrón... ¿se repite? y en el impacto que tiene en tu bienestar.

05 - HABLA CON TU HIJO/A

ESCUCHA, PREGUNTA Y ACOMPAÑA

MENTE EN JUEGO
Gestión emocional para jóvenes deportistas

Antes de tomar decisiones, habla con tu hijo/a de forma tranquila y sin juicios.



PREGUNTAS QUE AYUDAN

- ¿Cómo te sientes en los entrenamientos?
- ¿Qué es lo que más te cuesta?
- ¿Es exigente o te sientes maltratado/a?
- ¿Qué te gustaría que fuera diferente?

CLAVES AL HABLAR

- Escucha sin interrumpir.
- Valida sus emociones.
- Evita “calentar” más el tema.
- Ayúdale a ver opciones, no solo problemas.

06 · ¿CUÁNDO INTERVENIR?

MENTE EN JUEGO
Gestión emocional para jóvenes deportistas

NO TODO REQUIERE UNA ACCIÓN INMEDIATA

Intervenir de forma precipitada puede empeorar la situación. Valora el contexto, la intensidad y la frecuencia.



OBSERVA PRIMERO

- ¿Es algo puntual?
- ¿Tu hijo/a está gestionándolo bien?

INTERVIENE SI...

- La situación se repite.
- Ves un impacto claro en su motivación, confianza o bienestar.

ACTÚA DE INMEDIATO SI...

- Hay faltas de respeto, humillaciones o un trato inaceptable.
- Tu hijo/a muestra ansiedad, rechazo o malestar intenso.

IDEA CLAVE: *La intervención debe ser proporcionada, informada y con un objetivo claro.*

07 · CÓMO HABLAR CON EL CLUB

DIÁLOGO, RESPETO Y SOLUCIONES

MENTE EN JUEGO
Gestión emocional para jóvenes deportistas

Si la situación lo requiere, el club es tu primer aliado. La clave es comunicarte con calma, hechos y propuestas.



PASOS PARA UNA CONVERSACIÓN EFECTIVA

1	**PREPARA**	Ordena los hechos y ejemplos (sin exagerar ni generalizar).
2	**EXPLICA**	Comparte cómo está viviendo la situación tu hijo/a y qué impacto tiene.
3	**PROPÓN**	Presenta por su visión y posibles soluciones (ajustes, mediación, cambio de dinámica...).
4	**ACUERDA**	Define próximos pasos y un plazo razonable para revisar la situación.

08 · POSIBLES SOLUCIONES

ANTES DE MARCHARSE, EXPLORA ALTERNATIVAS

MENTE EN JUEGO
Gestión emocional para jóvenes deportistas

A veces es posible mejorar la situación sin tener que cambiar de club.



AJUSTES EN EL DÍA A DÍA

- Pequeños cambios en la comunicación, el rol o la carga.

MEDIACIÓN

- Una conversación conjunto con entrenador, coordinación o dirección deportiva.

SEGUIMIENTO

- Dar un tiempo (por ejemplo, 2–4 semanas) para valorar si hay mejora real.

APOYO EXTRA

- Acompañar a tu hijo/a en la gestión emocional (confianza, motivación, expectativas).

RECUERDA: *El objetive es que tu hijo/a vuelva a disfrutar, aprender y sentirse respetado/a.*

09: ¿CUÁNDO ES MEJOR MARCHARSE?

MENTE EN JUEGO
Gestión emocional para jóvenes deportistas

SABER SOLTAR TAMBIÉN ES CUIDAR

Sí, tras dialogar y buscar soluciones, la situación no mejora o el daño es claro, cambiar de club puede ser la decisión más sana.



PLANTÉATE EL CAMBIO SI...

- ☑ El malestar de tu hijo/a se mantiene o aumenta.
- ☑ No hay voluntad real de cambio por parte del club.
- ☑ El clima es tóxico o afecta a su salud emocional.
- ☑ Tu hijo/a ha perdido la ilusión por el deporte.

IMPORTANTE: Marcharse no es "fracasar", sino poner límites y priorizar su bienestar y desarrollo.

10 · RESUMEN FINAL

UN PLAN CLARO PARA LAS FAMILIAS

MENTE EN JUEGO
Gestión emocional para jóvenes deportistas

1 **OBSERVA Y DISTINGUE**
¿Es exigencia, una decisión que no gusta o un comportamiento preocupante?

2 **HABLA CON TU HIJO/A**
Escucha, valida y comprende cómo lo vive.

3 **VALORA SI INTERVENIR**
Según la frecuencia, la intensidad y el impacto.

4 **DIALOGA CON EL CLUB**
Con hechos, respeto y buscando soluciones.

5 **EXPLORA ALTERNATIVAS**
Ajustes, mediación, seguimiento y apoyo.

6 **DECIDE CON SERENIDAD**
Si no hay cambio y el daño persiste, valora un cambio de club.

LA META:
Que tu hijo/a practique deporte en un entorno exigente;, pero también respetuoso, seguro y que le haga crecer.

10/10