

BI 4P+ 12

Orientaciones para el desarrollo de estrategias ambientales e informativas de prevención de conflictos, conductas violentas y promoción de la convivencia

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Los entornos deportivos son espacios de socialización privilegiados donde niños, niñas, adolescentes y personas adultas construyen vínculos, normas de convivencia y modelos de relación. Cuando estos espacios no promueven activamente una cultura de respeto, buen trato y resolución pacífica de los conflictos, pueden reproducirse dinámicas de discriminación, abuso de poder o violencia normalizada.

Las estrategias ambientales e informativas permiten transformar el clima relacional del club, entidad o instalación deportiva, generando mensajes coherentes, visibles y constantes que refuercen actitudes prosociales y una convivencia saludable. Son una herramienta clave de prevención primaria, tal como promueve la Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia (LOPIVI), que apunta a crear entornos protectores antes de que surjan situaciones de riesgo.

La mediación y gestión de conflictos, entendida desde la corresponsabilidad de todas las personas presentes, constituye una de las actuaciones más potentes dentro de las estrategias ambientales, ya que permite transformar el clima relacional del club, entidad, instalación, competición o evento deportivo.

¿QUÉ APORTA A SU ENTIDAD O INSTALACIÓN DEPORTIVA?

- Visibiliza el compromiso ético y educativo del club con la convivencia y el respeto.
- Reduce significativamente los conflictos, el acoso entre iguales y las tensiones entre deportistas, entrenadores, entrenadoras y familias.
- Refuerza los lazos entre los miembros de la comunidad deportiva a través de una comunicación clara, afectiva y no violenta.
- Aporta una imagen pública positiva y coherente con los valores prosociales del deporte educativo y del juego limpio.
- Fortalece la identidad de la entidad o instalación deportiva como espacio de protección, inclusión y bienestar colectivo.

¿CÓMO SE APLICA?

- A través de mensajes visuales permanentes (murales, carteles, pancartas) con lemas de respeto, juego limpio, cooperación y resolución pacífica de conflictos.
- Incorporando contenidos sobre convivencia, gestión emocional y herramientas de mediación en conflictos en las formaciones iniciales del personal técnico, voluntariado y familias.
- Promoviendo dinámicas y actividades regulares que refuercen la identidad del equipo y el sentido de pertenencia.
- Fomentando campañas informativas periódicas sobre temas clave (prevención del acoso, lenguaje no violento, inclusión, respeto a la diversidad).
- Estableciendo normas visibles y consensuadas de convivencia en cada equipo, desde el inicio de la temporada ([B.I.4P+23. Orientaciones para fomentar la participación activa de niños, niñas y adolescentes en entidades e instalaciones deportivas](#)).
- Aprovechando espacios comunitarios (grupos de mensajería instantánea, redes sociales, pizarras del club) para reforzar mensajes positivos y prevenir rumores, insultos o malentendidos.
- Acompañando estas medidas con estrategias ambientales: zonas de encuentro, espacios tranquilos, elementos de color y diseño que promuevan calma y cercanía.
- Fomentando el compromiso de modelos referentes en actitudes y conductas (entrenadores, entrenadoras, capitanes, capitanas, responsables del club, entidad o instalación deportiva) que sirvan de ejemplo de respeto, empatía y resolución pacífica en la vida deportiva y comunitaria.

¿QUÉ COMPROMISO IMPLICA?

- Asumir que la prevención de conflictos, su resolución pacífica y la violencia es una responsabilidad de todos los miembros de la comunidad deportiva, no solo del personal directivo, de los delegados y delegadas de protección.
- Dedicar tiempo y recursos a planificar, ejecutar y revisar estas estrategias de forma continua y adaptada al contexto del club, entidad o instalación deportiva.
- Escuchar las voces de niños, niñas y adolescentes sobre lo que significa para ellos y ellas un entorno respetuoso y seguro, favoreciendo su participación en la toma de decisiones.
- Integrar estas acciones en la cultura organizativa del club, entidad o instalación deportiva, y no como actividades aisladas o únicamente reactivas.
- Colaborar con redes externas (educación, servicios sociales, instituciones públicas) para reforzar el enfoque preventivo y comunitario.

RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO DE ESTRATEGIAS AMBIENTALES E INFORMATIVAS DE PREVENCIÓN DE CONFLICTOS, CONDUCTAS VIOLENTAS Y PROMOCIÓN DE LA CONVIVENCIA

Promover en la entidad deportiva un entorno físico, relacional y comunicativo que favorezca la convivencia, el respeto mutuo, la erradicación de conductas violentas y el desarrollo de identidades saludables, mediante estrategias ambientales e informativas dirigidas a todos los miembros de la comunidad deportiva.

Estas orientaciones se alinean con el enfoque centrado en:

- La promoción de la convivencia positiva.
- La construcción de relaciones respetuosas.
- El cuidado emocional y colectivo.
- La participación activa de la infancia y adolescencia.
- La corresponsabilidad de todas las personas involucradas.

1. Estrategias ambientales

¿Qué son las estrategias ambientales?

Las estrategias ambientales son intervenciones planificadas que buscan transformar los espacios físicos, simbólicos y organizativos para que favorezcan el bienestar, la inclusión, la convivencia y el desarrollo positivo de las personas.

Estas estrategias no se limitan solo al ambiente físico (como la infraestructura o el mobiliario), sino que también consideran los mensajes, símbolos, dinámicas de uso del espacio y la organización del entorno. Su propósito es crear entornos seguros, respetuosos, accesibles y emocionalmente protectores, en los que se promuevan valores como el respeto, la equidad, la diversidad y la cultura de paz.

¿Por qué son importantes?

- Influyen en el comportamiento: un entorno amigable y bien diseñado puede fomentar actitudes positivas, el autocuidado y la convivencia. ([B.I.4P+ 22: Orientaciones para desarrollar acciones de sensibilización, concienciación y promoción de la corresponsabilidad](#)).
- Previenen conflictos: espacios bien organizados y supervisados reducen la probabilidad de situaciones de riesgo o violencia. ([B.I. 4P+ 4: Orientaciones para la identificación, evaluación y prevención de riesgos en el ámbito deportivo](#)).
- Refuerzan mensajes educativos: los símbolos, frases o normas visibles ayudan a interiorizar valores de manera constante y no invasiva ([B.I.4P+ 5. Orientaciones para la elaboración del código de conducta para profesionales y voluntariado vinculados a entidades e instalaciones deportivas](#); [B.I.4P+ 6. Orientaciones para la elaboración del código de conducta para deportistas menores de edad](#) y [B.I.4P+ 7. Orientaciones para la elaboración del código de conducta de familiares y personas responsables de deportistas menores de edad](#)).
- Fomentan la pertenencia: elementos que representan la identidad del grupo o comunidad fortalecen el sentido de unidad y compromiso colectivo.

1. Estrategias ambientales

Objetivo: transformar los espacios físicos, simbólicos y organizativos en entornos seguros, inclusivos y protectores, que comuniquen valores de respeto, igualdad y cultura de paz.

Acciones clave:

- **Señalética inclusiva:** incorporar mensajes de buen trato, diversidad, respeto y juego limpio en señalética visible en vestuarios, accesos, salas comunes, espacios de entrenamiento y competición.
- **Espacios de autocuidado:** crear áreas de encuentro, descanso y autocuidado emocional, accesibles y adaptadas a las necesidades de todas las edades.
- **Entornos supervisados:** rediseñar espacios físicos para evitar zonas sin supervisión o con potencial de generar conflictos.
- **Normas visibles:** exhibir normas de convivencia de manera clara, comprensible y visual, junto con la identificación de figuras clave (personas encargadas de protección, mediación o acompañamiento).
- **Zonas de autorregulación:** establecer espacios destinados a la autorregulación emocional ("tiempo fuera") para deportistas que atraviesen momentos de tensión o frustración.
- **Espacios de parar para reconducir:** habilitar puntos de encuentro seguros dentro de la instalación ante situaciones y/o incidentes que afecten al contexto educativo de la actividad deportiva, al clima deportivo reuniendo a representantes de ambos equipos para reflexionar y modular emociones.
- **Símbolos colectivos positivos:** utilizar brazaletes, indicativos en equipamiento, murales, frases inspiradoras y compromisos visibles que refuercen la identidad positiva, colaborativa e inclusiva del club, entidad o instalación deportiva.

Destinatarios:

- Deportistas de todas las edades y disciplinas.
- Cuerpo técnico, de entrenamientos y personal de apoyo.
- Familias y acompañantes.
- Directivos, directivas y personal administrativo.
- Voluntariado y colaboradores externos.
- Público asistente y comunidad cercana al club, a la entidad o instalación deportiva.

2. Estrategias informativas

¿Qué son las estrategias informativas?

Son acciones orientadas a difundir conocimientos, valores y mensajes clave mediante materiales, actividades y canales de comunicación. Su finalidad es formar, sensibilizar y mantener informadas a todas las personas involucradas, favoreciendo una cultura institucional basada en el respeto, la inclusión y la convivencia pacífica.

Objetivo: establecer una comunicación clara, continua y adaptada, que sensibilice y eduque sobre el buen trato, la resolución pacífica de conflictos y los derechos de la infancia.

Acciones clave:

- Diseño y distribución de materiales para distintos públicos:
 - Trípticos, guías visuales, infografías, cápsulas informativas en redes sociales y vídeos breves.
 - Contenido adaptado a familias, cuerpos técnicos, deportistas, voluntariado, jueces, juezas y personas espectadoras.
 - Formatos tanto impresos como digitales para ampliar el alcance.
- Organización de jornadas, charlas y campañas internas periódicas sobre temas como:
 - Gestión emocional y resolución de conflictos.
 - Prevención del acoso, ciberacoso y discriminación.
 - Cultura de paz, empatía y respeto a la diversidad.
- Inclusión de contenidos formativos en escuelas deportivas:
 - Módulos o talleres sobre convivencia, participación, empatía, derechos de niños, niñas y adolescentes.
- Difusión constante de contenidos en canales oficiales:
 - Redes sociales del club o institución.
 - Tablones informativos físicos y digitales.
 - Grupos de mensajería instantánea y correo electrónico (*mailing*).

Destinatarios:

- Deportistas (niños, niñas, adolescentes y personas adultas).
- Entrenadores, entrenadoras y cuerpo técnico.
- Familias, cuidadores y cuidadoras.
- Jueces, juezas, árbitros, árbitras y personal de organización.
- Voluntariado y comunidad educativa o deportiva en general.

3. Mecanismos de mediación y gestión de conflictos

¿Qué son estos mecanismos?

Se trata de herramientas y roles específicos diseñados para prevenir, abordar y resolver conflictos de manera no violenta, equitativa y formativa. No se busca solo «calmar» situaciones, sino generar aprendizajes sobre la convivencia, la empatía y la reparación del daño.

Estas estrategias permiten que tanto deportistas como entrenadores, entrenadoras y otros actores puedan gestionar tensiones sin recurrir a sanciones punitivas o reactivas, promoviendo una cultura de paz y diálogo.

Objetivo: desarrollar dispositivos o procedimientos que fomenten la resolución dialogada, justa y constructiva de los conflictos, especialmente en contextos sensibles como la competición, los entrenamientos intensivos o los viajes grupales.

Acciones clave:

- Formación de mediadores y mediadoras juveniles:
- Capacitar a jóvenes deportistas dentro de los equipos para actuar como referentes en resolución pacífica de conflictos entre pares (elegidos entre iguales, tales como capitanes, capitanas, representantes, delegados, delegadas de equipo, etcétera).
- Figura presente en encuentros no federados o actividades formativas, encargada de promover el respeto, orientar actitudes y mediar ante tensiones, sin reemplazar a la árbitra o al árbitro deportivo oficial.
- Procedimientos específicos para gestionar conflictos en diferentes contextos:
 - Durante entrenamientos;
 - en competiciones y partidos;
 - en viajes, giras o pernoctaciones (considerando dinámicas grupales y convivencia).
- Espacios de reflexión. Instancias guiadas para que los equipos puedan compartir emociones, identificar aprendizajes y valorar la experiencia más allá del resultado.
- Aplicación de procedimientos concretos con enfoque restaurativo: ante conductas agresivas o disruptivas, se aplican intervenciones que busquen reparar el daño, restablecer vínculos y evitar la repetición, en lugar de castigos inmediatos.
- Incorporación de figuras visibles de mediación o acompañamiento emocional: presencia activa durante torneos, competencias y eventos masivos para contener situaciones de estrés, frustración o conflicto.

Destinatarios:

- Deportistas (especialmente en categorías de mayores de 14 años).
- Entrenadores, entrenadoras, delegados, delegadas, coordinadoras y coordinadores deportivos.
- Colectivo arbitral, jueces y juezas en contextos formativos.
- Familias y acompañantes durante eventos.
- Voluntariado y personal a cargo de viajes o actividades fuera del club.

4. Participación activa y corresponsabilidad¹

¿Qué implica la participación y corresponsabilidad?

Este enfoque reconoce que niños, niñas, adolescentes, familias, entrenadores, entrenadoras, voluntariado y comunidad no son solo receptores de normas, sino protagonistas activos en la creación y sostenimiento de ambientes respetuosos y protectores.

La corresponsabilidad implica compartir el compromiso y la toma de decisiones, promoviendo relaciones horizontales, diálogo genuino y confianza mutua. Además, contribuye a que todas las personas se sientan parte, valoradas y con capacidad de transformación.

Objetivo: fortalecer la implicación de todas las personas vinculadas a la entidad o instalación deportiva desde un enfoque de corresponsabilidad, horizontalidad y comunidad educativa, reconociendo que la construcción de entornos seguros e inclusivos es una tarea colectiva y compartida.

Acciones clave:

- **Espacios de voz para niños, niñas y adolescentes.** Crear instancias donde puedan expresar opiniones, hacer propuestas y participar activamente en la toma de decisiones, como:
 - Asambleas de equipo o club.
 - Buzones de sugerencias.
 - Foros de opinión o grupos focales.
 - Equipos de convivencia o bienestar.
- **Normas de convivencia participativas.** Promover que cada equipo, desde su etapa evolutiva y guiado por su entrenador o entrenadora, elabore sus propias normas de convivencia, las cuales serán firmadas posteriormente por las madres y los padres, reforzando así el compromiso compartido. Estas normas deben recoger de manera explícita las situaciones que generan preocupación en el grupo y, a partir de ellas, consensuar las actitudes y conductas que, éticamente, se acuerda que todas las personas integrantes del equipo asuman y practiquen.
- **Fomento del compromiso familiar.** Involucrar a las familias como aliadas activas mediante:
 - Reuniones informativas periódicas.
 - Pactos de convivencia contruidos en conjunto.
 - Canales abiertos y accesibles de comunicación.
- **Formación continua del personal técnico y voluntariado.** Ofrecer instancias formativas sobre:
 - Ética del cuidado y trato digno.
 - Protección de la infancia y adolescencia.
 - Prácticas pedagógicas y de intervención no violentas.
- **Alianzas con el entorno comunitario.** Establecer vínculos con:
 - Centros educativos.
 - Servicios sociales y de salud.
 - Redes comunitarias y organizaciones sociales. Esto fortalece la coherencia en el cuidado y protección integral de las personas menores de edad.

¹ **B.I.4P+22.** Orientaciones para desarrollar acciones de sensibilización, concienciación y promoción de la corresponsabilidad.

B.I.4P+23. Orientaciones para fomentar la participación activa de niños, niñas y adolescentes en entidades e instalaciones deportivas

4. Participación activa y corresponsabilidad

Destinatarios:

- Niños, niñas y adolescentes integrantes de la entidad.
- Familias y referentes afectivos.
- Entrenadores, entrenadoras, cuerpos técnicos y personal de coordinación.
- Voluntariado y colaboradores.
- Aliados institucionales y comunitarios.

ANEXO I: SEÑALES DE ALERTA EMOCIONAL, CONDUCTUAL Y DE RIESGO AUTOLESIVO

1. Cambios emocionales y de comportamiento

- Tristeza constante, aislamiento o llanto frecuente sin motivo claro.
- Irritabilidad excesiva o estallidos de ira desproporcionados.
- Pérdida de motivación para asistir a entrenamientos, partidos o convivencias.
- Desinterés repentino en actividades que antes disfrutaba.

2. Conductas preocupantes en el entorno deportivo

- Rendimiento deportivo inusualmente bajo sin razón médica aparente.
- Ausencias frecuentes sin justificar o abandono progresivo de la actividad deportiva.
- Conflictos recurrentes o rupturas con el equipo, cuerpo técnico, compañeros o compañeras.
- Evitación de espacios concretos (vestuarios, zonas comunes, etc.).

3. Señales físicas o psicósomáticas

- Dolencias frecuentes (dolor de cabeza, estómago, cansancio extremo).
- Cambios bruscos en el apetito o el peso.
- Marcas, cortes, arañazos o quemaduras en alguna parte del cuerpo que intenta ocultar.

4. Señales de autolesión o ideas autolíticas

- Comentarios como “nadie me quiere”, “sería mejor desaparecer”, “no valgo para nada”.
- Actos de autolesión física: hacerse cortes, rasguños, quemaduras u otras heridas intencionadas.
- Dibujos, escritos o mensajes que expresan desesperanza, muerte o autodaño.
- Conductas temerarias o peligrosas sin conciencia del riesgo.
- Comunicación verbal o indirecta sobre deseos de “no seguir viviendo” o de “hacerse daño”.

5. Riesgos en entornos poco supervisados

- Permanecer en zonas oscuras o aisladas (baños, pasillos, alrededores) por largos periodos.
- Alejarse del grupo sin explicación o desaparecer tras los entrenamientos.
- Cambios en el uso del teléfono o redes sociales: recibir mensajes agresivos, contenido inapropiado o señales de acoso.

Cómo actuar con urgencia

Ante la presencia de señales de autolesión o verbalizaciones de ideas suicidas, se debe actuar de inmediato:

- No restar importancia ni minimizar la situación.
- Informar a la persona delegada de protección de la entidad deportiva.
- Notificar de forma inmediata a padres, madres, tutores o tutoras legales.
- Contactar con servicios sanitarios o de salud mental especializados si el riesgo es inminente (112 o línea ANAR: 900 202 010).
- No dejar sola a la persona menor de edad hasta garantizar su atención segura.

ANEXO II: GUÍA FÁCIL DE SALUD MENTAL EN EL DEPORTE

El deporte es una gran oportunidad para que niñas, niños y adolescentes crezcan en valores, aprendan hábitos de vida saludable y disfruten en comunidad. Para que esto sea posible, es fundamental garantizar buen trato, respeto, autocuidado y atención a la salud mental de todas las personas implicadas: deportistas, familias y equipo técnico.

1. ¿Qué es la salud mental?

La salud mental es el equilibrio entre cómo pensamos, sentimos y actuamos en la vida diaria. En el deporte, significa disfrutar entrenando, manejar la presión, aprender de los errores y mantener relaciones sanas con compañeros, compañeras, entrenadores y entrenadoras.

2. Principios básicos del buen trato

- **Respeto:** hacia uno mismo, hacia las demás personas y hacia el entorno deportivo.
- **Comunicación positiva:** hablar sin gritos ni humillaciones; corregir con empatía.
- **Escucha activa:** atender a las necesidades y preocupaciones de deportistas y familias.
- **Protección:** no tolerar ningún tipo de violencia física, verbal, psicológica ni digital.
- **Inclusión:** valorar la diversidad y garantizar igualdad de oportunidades.
- **Evitar presión excesiva para rendir:** el deporte debe ser fuente de motivación, no de miedo o ansiedad.
- **Autocuidado:** cuidar el descanso, la alimentación, el tiempo libre y las emociones, porque para cuidar a otros primero hay que cuidarse a uno mismo.
- **Respeto a los sueños propios de cada persona menor de edad:** los padres y madres no deben proyectar sus ilusiones o metas personales en sus hijos e hijas; el protagonismo y la motivación deben ser de ellos, no de las personas adultas.

3. Reconocer, contextualizar y modular las emociones

En el deporte, como en la vida, todas las emociones son necesarias: alegría, tristeza, rabia, miedo, sorpresa... No existen emociones “buenas” o “malas”, sino que todas cumplen una función adaptativa, es decir, nos ayudan a reaccionar y a aprender de las situaciones.

- **Reconocer:** identificar lo que sentimos.
- **Contextualizar:** entender por qué sentimos eso y en qué situación ocurre.
- **Modular:** regular la intensidad de la emoción, sin reprimirla, pero evitando que bloquee.

Cuando entrenadores, entrenadoras, familias y deportistas reconocen y validan las emociones, se genera un clima de confianza. En vez de juzgarlas como positivas o negativas, se entienden como señales que guían el crecimiento personal y deportivo.

4. Reflexión: Metas de superación vs Metas de rendimiento

En el deporte existen dos tipos de metas que se complementan:

- **Metas de superación personal:** enfocadas en mejorar respecto personalmente, aprender, superar miedos y valorar el esfuerzo. Refuerzan la motivación interna y el bienestar.
- **Metas de rendimiento:** centradas en resultados y comparación con otras personas (ganar, lograr una marca, subir de categoría). Ayudan a medir el nivel competitivo, pero si se vuelven el único objetivo, pueden generar ansiedad o frustración.

Un club saludable enseña a equilibrar ambas y recuerda a las familias que los sueños deportivos deben ser del niño o la niña, no de los padres o madres.

5. Señales de alerta

Es importante que familias, entrenadores, entrenadoras, compañeros y compañeras presten atención a las señales de malestar emocional. Detectarlas a tiempo puede prevenir problemas mayores y favorecer la búsqueda de ayuda.

En deportistas:

- **Cambios de ánimo:** tristeza, irritabilidad o enfados frecuentes sin motivo aparente.
- **Pérdida de motivación:** falta de ganas de entrenar o deseo de abandonar el deporte.
- **Aislamiento social:** evitar al grupo, mostrarse distante o dejar de compartir.
- **Conflictos constantes:** discusiones repetidas con compañeros, compañeras, cuerpo técnico o familiares.
- **Ansiedad o nerviosismo excesivo:** antes de competir o en entrenamientos.
- **Alteraciones del sueño:** insomnio, pesadillas o dormir demasiado.
- **Problemas de concentración:** dificultad para atender, seguir instrucciones o aprender habilidades.
- **Dolores físicos frecuentes sin causa clara:** dolor de cabeza, estómago o molestias por estrés.
- **Cambios en la alimentación:** pérdida de apetito, comer en exceso o desorden alimentario.
- **Baja autoestima:** expresiones de sentirse inútil, incapaz o “no servir para el deporte”.

En cuerpo técnico, familias y voluntariado:

- Cansancio extremo que no se alivia con el descanso.
- Irritabilidad y mal humor constante, con reacciones desproporcionadas.
- Pérdida de ilusión o entusiasmo por el deporte o por acompañar a las personas menores de edad.
- Sensación de ineficacia o frustración (“haga lo que haga no sirve de nada”).
- Dificultad para desconectar del club o del rendimiento deportivo de los hijos e hijas.
- Aislamiento o falta de comunicación con el equipo técnico o con otras familias.
- Síntomas de “*burnout*”: agotamiento físico y emocional, distancia afectiva, baja sensación de logro personal.

6. ¿Qué podemos hacer?

- **Hablar y escuchar:** preguntar cómo se sienten, sin juzgar.
- **Apoyar, no presionar:** animar más allá de los resultados y valorar el esfuerzo.
- **Buscar ayuda:** si el malestar sigue, acudir a profesionales de la salud.
- **Practicar autocuidado:** dedicar tiempo a descansar, relajarse y disfrutar fuera del deporte.
- **Promover respeto:** cero violencia verbal, física o digital en entrenamientos y partidos.
- **Acompañar sin imponer:** dejar que los sueños deportivos de los hijos e hijas sean propios, no una carga heredada de las expectativas de las personas adultas.

7. Identificar y resolver los conflictos interpersonales

En los clubes deportivos es normal que surjan conflictos: diferencias de opinión, tensiones entre compañeros o compañeras, discusiones con cuerpo técnico o desacuerdos con familias. Lo importante no es evitarlos, sino aprender a reconocerlos y resolverlos constructivamente.

- **Identificar:** observar señales como malentendidos, enfados, silencios o actitudes negativas.
- **Hablar con respeto:** expresar cómo nos sentimos sin gritar ni culpar, escuchando otras versiones.
- **Buscar soluciones compartidas:** centrarse en lo que une al grupo (objetivos deportivos, respeto, convivencia) más que en ganar la discusión.
- **Pedir mediación si es necesario:** el cuerpo técnico, un o una responsable del club o una persona de mediación pueden ayudar a encontrar acuerdos.

Resolver los conflictos a tiempo fortalece al equipo, mejora la confianza y evita que problemas pequeños se conviertan en grandes.

8. Decálogo de gestión emocional en el deporte

1. Todas las emociones son válidas, no hay emociones buenas ni malas, todas cumplen una función.
2. Reconoce lo que sientes, pon nombre a la emoción.
3. Entiende por qué aparece la emoción y en qué situación.
4. Escucha tu cuerpo, las emociones también se notan físicamente.
5. Regula la intensidad de la emoción para que no te bloquee.
6. Usa la respiración y la calma como herramientas para gestionar emociones.
7. Habla de lo que sientes. Ayuda a aliviar y a entender.
8. Respeta las emociones otras personas. Cada persona vive y expresa de manera diferente.
9. Todas las emociones son señales que ayudan a crecer en lo personal y en lo deportivo.

9. Frases clave para recordar

- *"La salud mental es tan importante como la física."*
- *"El deporte es para crecer, no para sufrir."*
- *"Pedir ayuda es una señal de fortaleza."*
- *"El esfuerzo cuenta más que el resultado, nadie debe sentir presión para rendir más allá de sus posibilidades."*
- *"El autocuidado no es egoísmo, es la base para rendir y convivir mejor."*
- *"Los sueños deportivos pertenecen a cada niño y niña, no a las expectativas de las personas adultas."*