

BI 4P+ 26

Orientaciones para promocionar la salud mental en el ámbito deportivo

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La salud mental es un componente esencial del desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes, pero también de los agentes deportivos que los acompañan, entrenadores, entrenadoras, técnicos, técnicas equipos directivos, voluntariado y familias, quienes necesitan contar con recursos emocionales adecuados para desempeñar su labor.

En el entorno deportivo se producen relaciones interpersonales y emociones intensas, se generan oportunidades y desafíos para la salud mental, se promueve el bienestar emocional de todas las personas implicadas y permite prevenir conflictos, frustraciones, ansiedad, abandono deportivo y otros malestares.

Asimismo, garantizar la salud mental del equipo adulto favorece una mayor capacidad de escucha, empatía y acompañamiento positivo hacia las personas menores de edad. De esta manera, los espacios deportivos pueden convertirse en auténticos entornos de protección, confianza y formación en valores si se gestionan con inteligencia emocional, cuidado humano y corresponsabilidad en la promoción del bienestar mental colectivo.

¿QUÉ APORTA A SU ENTIDAD O INSTALACIÓN DEPORTIVA?

- Mejora el clima deportivo educativo y la convivencia entre todas las personas involucradas.
- Fortalece la cohesión y sentido de pertenencia entre equipos, familias y personal técnico.
- Permite detectar precozmente situaciones de riesgo emocional o psicológico.
- Favorece el rendimiento deportivo al cuidar el equilibrio emocional de los y las deportistas y agentes deportivos.
- Refuerza la imagen y compromiso ético de la entidad o instalación deportiva como espacio educativo y protector.
- Genera herramientas y habilidades para gestionar conflictos, frustraciones y desafíos propios del deporte.

¿CÓMO SE APLICA?

- Incorporando la perspectiva emocional y de promoción de la salud mental en la formación del personal técnico, entrenadores, entrenadoras y directivas.
- Fomentando relaciones cercanas, respetuosas y de escucha activa entre cuerpo técnico y deportistas.
- Facilitando espacios de diálogo y participación donde niños, niñas y adolescentes puedan expresar sus emociones y necesidades.
- Estableciendo medidas y actuaciones de acompañamiento emocional en momentos sensibles (lesiones, conflictos, derrotas, cambios de equipo).
- Promoviendo acciones de autocuidado, regulación emocional y apoyo mutuo dentro de los equipos.
- Articulando con recursos externos (psicología deportiva, servicios municipales) en casos que requieran acompañamiento especializado.
- Incorporando actividades lúdicas, cooperativas y formativas que fortalezcan la autoestima, empatía y gestión emocional.
- Colaborando activamente con las familias en el fortalecimiento de la parentalidad positiva, elemento clave para el desarrollo emocional equilibrado, la autoestima y el bienestar integral de niños, niñas y adolescentes.

¿QUÉ COMPROMISO IMPLICA?

- Asumir que la salud mental no es un tema secundario, sino central en la formación deportiva.
- Dotar de herramientas y formación continua a quienes tienen contacto directo con personas menores de edad.
- Escuchar y validar las emociones de niños, niñas y adolescentes, sin minimizar ni invisibilizar sus vivencias.
- Prevenir prácticas de presión, desmotivación, humillación o abandono afectivo dentro del entorno deportivo.
- Integrar el bienestar emocional en la planificación de entrenamientos, competencias y convivencias.
- Crear un entorno donde el buen trato sea la base de todas las relaciones, desde una visión corresponsable y transversal.

RECOMENDACIONES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL ENTORNO DEPORTIVO

La práctica deportiva representa una valiosa oportunidad para el desarrollo físico, social y emocional de las personas, especialmente durante la infancia y la adolescencia. Sin embargo, para que ese desarrollo sea verdaderamente positivo, es fundamental que los entornos deportivos sean también espacios de buen trato, respeto, escucha y educación emocional.

Estas recomendaciones están diseñadas para acompañar a las entidades deportivas en la incorporación de una cultura del bienestar emocional en todos sus niveles: equipos técnicos, directivos, deportistas, familias y personal de apoyo. Promover la salud mental en el ámbito deportivo no significa solo prevenir malestar, sino fomentar vínculos saludables, autoestima, participación activa y sentido de pertenencia. Buscan ser un recurso práctico para que cada entidad deportiva pueda fortalecer sus estrategias de prevención, acompañamiento y buen trato, construyendo día a día un entorno que favorezca la salud mental de todas las personas que lo integran.

El buen trato es la mejor estrategia para prevenir el malestar y fortalecer la salud mental en el deporte. Solo en entornos seguros y afectivos, las personas pueden crecer, aprender y disfrutar del juego.

Objetivo general

Fomentar una cultura de bienestar emocional, promoción de la salud mental, salud relacional, respeto y empatía en todos los ámbitos de la entidad o instalación deportiva, promoviendo entornos seguros, inclusivos y protectores que fortalezcan la salud mental y los vínculos positivos entre niñas, niños, adolescentes y personas adultas vinculadas al deporte.

1. Promoción del buen trato como pilar de salud mental¹

Ideas fuerza:

- El buen trato no se limita a la ausencia de violencia o maltrato; supone la construcción activa de relaciones seguras respetuosas y afectivas, donde cada persona se sienta valorada, escuchada y reconocida en su dignidad.
- Reconocer explícitamente la importancia de la salud mental en el deporte implica entender que el rendimiento no puede situarse por encima del bienestar emocional, y que la estabilidad psicológica es un factor determinante para el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes.
- El bienestar emocional de los y las deportistas influye directamente en su motivación, autoconfianza, rendimiento, aprendizaje, relaciones sociales y continuidad en la práctica deportiva.
- Una cultura organizativa basada en el buen trato fortalece los vínculos, previene conflictos, reduce situaciones de riesgo y consolida un entorno protector coherente con la normativa vigente en materia de protección a la infancia y la adolescencia.
- El clima emocional del equipo es una responsabilidad compartida entre personal técnico, junta directiva, familias y deportistas.

¹ B.I.4P+12. Orientaciones para el desarrollo de estrategias ambientales e informativas de prevención de conflictos, conductas violentas y promoción de la convivencia.

Recomendaciones institucionales:

- Incorporar en los documentos estratégicos y normativos de la entidad el compromiso expreso con la promoción y protección de la salud mental en el ámbito deportivo, situándola como eje prioritario del proyecto educativo y deportivo.
- Integrar de forma expresa en el reglamento interno y en los Códigos Éticos la obligación de utilizar un lenguaje respetuoso, inclusivo, no sexista y libre de humillaciones, gritos o descalificaciones, promoviendo una comunicación constructiva en todos los niveles de la organización.
- Incluir la salud mental y el bienestar emocional como criterios relevantes en la planificación deportiva, ajustando las cargas de entrenamiento, los calendarios competitivos y las expectativas de rendimiento a la edad, etapa evolutiva y situación personal de cada deportista.
- Establecer normas de convivencia claras, conocidas y trabajadas con los equipos, que fomenten la cooperación, la empatía, la corresponsabilidad y la gestión pacífica de los conflictos, reforzando una cultura de apoyo mutuo.
- Reconocer de manera sistemática el esfuerzo, la mejora personal, la actitud y el compañerismo, evitando modelos motivacionales basados en la comparación constante, la presión desproporcionada o el castigo como herramienta de estímulo.
- Reconocer igualmente la importancia del cuidado de la salud mental de todo el personal técnico, directivo y voluntariado, promoviendo medidas de prevención del estrés, la sobrecarga y el desgaste emocional, así como espacios de apoyo, formación y acompañamiento que favorezcan su bienestar psicológico y su equilibrio personal.

Actuaciones posibles:

- Instalar en espacios comunes cartelería visible con mensajes de buen trato, como: “Aquí nos tratamos bien”, “El respeto es parte del equipo”, “Cuidarnos también es jugar en equipo”, etc.
- Organizar talleres o dinámicas participativas sobre el buen trato y la convivencia, dirigidos a deportistas, personal técnico y directivo.
- Incorporar un bloque específico sobre “cultura del respeto y del cuidado” en las reuniones de inicio de temporada con familias y deportistas.
- Incluir el buen trato como criterio de evaluación y reconocimiento en la actividad deportiva, no solo resultados competitivos.
- Crear un “día del respeto en el deporte” o acciones periódicas de sensibilización integradas en el calendario deportivo de la entidad deportiva.

2. Espacios de escucha y contención emocional

Crear una cultura de la escucha no solo mejora el clima deportivo, sino que previene conflictos, fortalece la cohesión grupal y protege la salud mental de toda la comunidad. El equipo técnico, con respaldo institucional, es el primer eslabón de ese cuidado.

Ideas fuerza:

- Ser escuchado y escuchada con atención, respeto y sin juicio reduce la carga emocional, previene situaciones de riesgo y fortalece el vínculo de confianza con el entorno deportivo, generando una sensación de seguridad y pertenencia.
- La expresión emocional no es señal de debilidad, sino una estrategia saludable que permite canalizar tensiones, procesar experiencias, tanto de éxito como de frustración y favorecer la autorregulación.
- El deporte es, por naturaleza, una experiencia emotiva y emocionante: implica ilusión, esfuerzo, alegría, decepción, superación y trabajo en equipo. Bien acompañado, se convierte en un espacio privilegiado para el desarrollo de la educación emocional, ayudando a reconocer, comprender y gestionar las propias emociones y las de los demás.
- Los entrenadores, entrenadoras, monitores y monitoras, al estar en contacto cotidiano con los y las deportistas, son figuras clave para detectar señales de malestar, ofrecer contención emocional y acompañar de manera respetuosa los procesos personales, contribuyendo a que la vivencia deportiva sea saludable y formativa.

Recomendaciones institucionales:

- Habilitar espacios seguros, confidenciales y accesibles dentro de la entidad donde niños, niñas y adolescentes puedan expresar libremente cómo se sienten en relación con su experiencia deportiva, garantizando que serán escuchados con respeto, sin juicios, represalias ni consecuencias negativas.
- Establecer canales formales y visibles de comunicación (presenciales y, cuando proceda, digitales) que faciliten la solicitud de apoyo ante situaciones de malestar emocional, conflicto o presión excesiva.
- Designar personas adultas de referencia dentro del equipo técnico o directivo, debidamente formadas en escucha activa, acompañamiento emocional, enfoque restaurativo y detección temprana de señales de sufrimiento psicológico. Estas figuras deben ser claramente identificables y accesibles para los y las deportistas.
- Incorporar de manera planificada espacios grupales de diálogo emocional en la dinámica del equipo, utilizando metodologías participativas, lúdicas y cooperativas adaptadas a la edad, que favorezcan la empatía, la cohesión y la educación emocional.
- Reforzar el papel de entrenadores y entrenadoras como agentes de cuidado emocional, proporcionándoles formación específica, supervisión y apoyo institucional que les permita equilibrar la exigencia deportiva con la protección del bienestar integral.
- Integrar la dimensión emocional en la planificación deportiva, reservando momentos para la evaluación del clima del equipo y la vivencia personal de la práctica, de modo que la educación emocional forme parte estructural del proyecto deportivo y no sea una acción puntual.
- Incluir acciones de orientación y apoyo emocional dirigidas a las familias, ayudándolas a comprender el impacto del deporte en el desarrollo psicológico de sus hijos e hijas, a gestionar expectativas, frustraciones y presiones competitivas, y a ejercer un acompañamiento basado en la parentalidad positiva.
- Promover encuentros periódicos con familias donde se aborde la dimensión emocional del deporte, ofreciendo herramientas prácticas para fomentar la motivación saludable, el respeto y el bienestar integral en el entorno familiar y deportivo ([B.I.4P+24. Orientaciones prácticas para promocionar la parentalidad positiva en y desde el ámbito deportivo](#)).

Actuaciones posibles:

- Implementar un «Buzón de las emociones» físico y/o virtual, accesible tanto a deportistas como a sus familias, que permita recoger inquietudes, sugerencias o situaciones de malestar de forma confidencial o anónima, garantizando un procedimiento claro de revisión, respuesta y seguimiento institucional.
- Incorporar al cierre de entrenamientos o competiciones breves dinámicas de chequeo emocional (por ejemplo: “¿Cómo me sentí hoy?”, “Una palabra que describa mi entrenamiento”, “Algo que me gustó y algo que mejoraría”), favoreciendo la autoexpresión, la escucha activa y la normalización del diálogo emocional.
- Programar encuentros grupales periódicos (“espacios de palabra”), con frecuencia mensual o quincenal, facilitados por el equipo técnico mediante metodologías participativas y adaptadas a la edad, donde los y las deportistas puedan compartir vivencias, preocupaciones y aprendizajes en un clima de respeto y confianza.
- Establecer espacios estructurados de apoyo interno para entrenadores, entrenadoras y personal voluntario, donde puedan expresar las dificultades propias del rol, recibir orientación y compartir experiencias, previniendo el desgaste emocional y fortaleciendo su bienestar psicológico.
- Organizar sesiones formativas dirigidas a las familias sobre gestión emocional en el deporte, acompañamiento en la victoria y en la derrota, manejo de expectativas y prevención de la presión competitiva.
- Crear espacios periódicos de encuentro entre familias y equipo técnico, especialmente al inicio y durante la temporada, para abordar la dimensión emocional de la práctica deportiva y reforzar mensajes coherentes entre el club y el entorno familiar.
- Facilitar orientaciones prácticas para las familias (guías breves, decálogos o recursos digitales) que promuevan un acompañamiento basado en la parentalidad positiva, el respeto y la valoración del esfuerzo por encima del resultado.
- Establecer canales de comunicación claros, accesibles y bidireccionales para que las familias puedan solicitar orientación o apoyo ante situaciones de estrés, ansiedad o conflictos relacionados con la práctica deportiva.
- Promover compromisos compartidos donde la entidad y las familias reconozcan conjuntamente que la salud mental es tan relevante como la salud física, asumiendo una corresponsabilidad activa en el cuidado emocional de niños, niñas y adolescentes.
- Integrar todas estas actuaciones en la planificación anual de la entidad, asegurando que la educación emocional y el cuidado de las personas formen parte estable, sistemática y evaluable del proyecto deportivo.

3. Formación y sensibilización

Formar y sensibilizar de manera continua permite fortalecer una red de cuidado emocional compartido, prevenir situaciones de riesgo y consolidar entornos deportivos saludables, donde el bienestar mental sea parte de la cultura institucional.

Ideas fuerza:

- La salud mental también se fortalece mediante la formación en habilidades emocionales, sociales y de comunicación para todos los actores del entorno deportivo.
- Entrenadores, entrenadoras, monitores, monitoras y familias necesitan herramientas concretas para acompañar emocionalmente a niños, niñas y adolescentes sin sobreexigir, invalidar ni normalizar el malestar.
- La sensibilización continua rompe estigmas, previene conflictos y mejora la convivencia y la calidad de los vínculos dentro de la entidad.

Recomendaciones institucionales:

- Incluir en el plan anual de la entidad formaciones periódicas sobre temáticas como:
 - Gestión emocional y autorregulación.
 - Prevención del estrés, ansiedad y burnout.
 - Comunicación respetuosa y prevención del acoso.
 - Construcción de vínculos saludables dentro del equipo.
- Implicar a las familias mediante acciones formativas y comunicativas, para que se conviertan en aliadas del bienestar emocional de sus hijos e hijas y del ambiente deportivo.

Actuaciones posibles:

- Organizar un ciclo anual de talleres prácticos para entrenadores, entrenadoras, monitores y monitoras (por ejemplo, 2 o 3 sesiones durante la temporada), con participación de especialistas en salud mental, infancia y deporte.
- Invitar a psicólogos o psicólogas deportivos o profesionales en pedagogía emocional a realizar charlas abiertas para familias, en formato presencial o virtual.
- Diseñar una guía breve y accesible sobre buen trato y salud mental en el deporte, que se entregue al inicio de temporada a familias y equipo técnico (Modelo III en estas orientaciones).
- Incorporar cápsulas formativas en reuniones técnicas internas, dedicando algunos minutos a reflexionar sobre el cuidado del bienestar emocional del grupo.
- Generar espacios de formación conjunta (familia–entidad deportiva–equipo técnico) al menos una vez por año para reforzar el enfoque comunitario y corresponsable.

4. Identificación y derivación temprana

Ideas fuerza:

- Identificar de forma temprana señales de malestar emocional en niños, niñas y adolescentes permite actuar a tiempo y prevenir situaciones más graves o crónicas.
 - Señales de alerta emocional, conductual y de riesgo autolesivo.
 - Señales que pueden indicar problemas en el entorno familiar.
- La prevención de riesgos emocionales y conductuales debe ser una tarea compartida entre entrenadores, entrenadoras, familias, equipo directivo y todo el personal vinculado al entorno deportivo.
- Contar con procedimientos e instrucciones claras, personas de referencia y redes de apoyo externas es fundamental para garantizar una respuesta ágil y adecuada.

Recomendaciones:

- Capacitar al equipo técnico, personal acompañante y de apoyo para que puedan:
 - Reconocer de forma temprana signos de alarma emocional o conductual con sensibilidad, sin estigmatizar ni minimizar el malestar.
 - Saber cómo actuar ante una sospecha o preocupación, aplicando criterios de respeto, contención y confidencialidad.
 - Derivar adecuadamente según el protocolo establecido, priorizando siempre la protección de la persona menor de edad.
- Diseñar, aprobar y difundir un procedimiento interno de actuación y derivación, que contemple:
 - Identificación clara de señales de alerta emocional.
 - Primeras acciones de contención (no diagnósticas).
 - Comunicación ágil y respetuosa con la familia, tutor o tutora legal;
 - Activación de apoyos externos: recursos de ámbito local, salud mental o comunitaria (entidades sociosanitarias).
- Incorporar la prevención del suicidio y las ideas autolíticas como parte integral de los planes de formación y sensibilización dirigidos al personal técnico, directivo y a las familias del entorno deportivo.
- Establecer instrucciones específicas de intervención ante riesgo suicida, en coordinación con los servicios sanitarios y de protección de la infancia, que defina:
 - qué hacer ante una verbalización directa o indirecta de ideación suicida;
 - cuáles son los canales de derivación inmediata (112, profesionales de ámbito local de salud mental, centros de salud);
 - cómo registrar, contener y acompañar sin generar alarma ni subestimar el riesgo.
- Promover un entorno institucional que legitime la expresión emocional y el pedido de ayuda, rompiendo el estigma social que aún rodea a la salud mental y normalizando el cuidado psicoemocional como parte de la práctica deportiva..

4. Identificación y derivación temprana

Actuaciones posibles:

- Elaborar una ficha interna de detección temprana, con ejemplos concretos y accesibles para el personal:
 - Cambios bruscos de ánimo o conducta.
 - Aislamiento repentino.
 - Desmotivación persistente.
 - Irritabilidad o agresividad inusual.
 - Autolesiones o verbalizaciones de desesperanza.
- Establecer una persona de referencia o punto de contacto dentro de la entidad deportiva (por ejemplo, el o la responsable de protección), que reciba las alertas internas y active las medidas necesarias ([Anexo VII. Formulario de solicitud de ayuda](#)).
- Incorporar el tema del malestar emocional y sus señales en las formaciones internas al personal, y en charlas informativas dirigidas a las familias.
- Establecer canales seguros y reservados (presenciales o digitales) para que deportistas puedan expresar malestar o solicitar ayuda.

5. Cuidado del cuerpo técnico y directivo

Una entidad deportiva que cuida a su equipo técnico y directivo no solo mejora la calidad de su proyecto deportivo, sino que garantiza entornos más seguros, humanos y emocionalmente sostenibles para todas las personas que lo integran.

Ideas fuerza:

- No es posible cuidar el bienestar emocional de niños, niñas y adolescentes si quienes los acompañan (entrenadores, entrenadoras, monitores, monitoras, coordinadores y coordinadoras) están emocionalmente desbordados, agotados o desatendidos.
- Fomentar el cuidado de quienes cuidan es una responsabilidad institucional y una muestra de compromiso con una cultura deportiva saludable, sostenible y respetuosa.
- La salud mental del equipo adulto incide directamente en la calidad de los vínculos, el ambiente grupal y los procesos de aprendizaje en el deporte.

5. Cuidado del cuerpo técnico y directivo

Recomendaciones institucionales:

- Incluir el autocuidado emocional, la gestión del estrés y la supervisión profesional como parte de la planificación interna de la entidad deportiva.
- Garantizar espacios de apoyo, escucha y contención emocional para el cuerpo técnico, tanto a nivel individual como grupal.
- Promover modelos de liderazgo basados en la empatía, el respeto, la corresponsabilidad y la colaboración, y no en la exigencia excesiva o el control autoritario.
- Favorecer un equilibrio saludable entre vida personal y función deportiva, evitando la sobrecarga de tareas o la naturalización del agotamiento emocional.

Actuaciones posibles:

- Establecer reuniones periódicas de supervisión emocional o reflexión técnica entre entrenadores, entrenadoras y responsables, con apoyo externo si es posible.
- Ofrecer espacios de formación o talleres de autocuidado para el cuerpo técnico (por ejemplo: mindfulness, manejo del estrés, comunicación emocional).
- Implementar pausas activas o dinámicas de descarga emocional en momentos de alta demanda (torneos, cierres de temporada, cambios de etapa).
- Incorporar un bloque sobre salud emocional del equipo técnico en el reglamento interno o manual de funcionamiento de la entidad deportiva.
- Aplicar encuestas de bienestar y clima emocional entre el personal, al menos una vez por temporada, para detectar necesidades, tensiones o áreas de mejora.

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 psicosomáticas

- 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.

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 los demás 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.

- Educar emocionalmente en el deporte implica desarrollar tres capacidades fundamentales.
- En primer lugar, reconocer, es decir, identificar con claridad qué estamos sintiendo y ponerle nombre a la emoción.
- En segundo lugar, contextualizar, comprendiendo por qué surge esa emoción y en qué situación concreta aparece, ya sea una derrota, un error, una presión competitiva o un logro importante. Y, en tercer lugar, modular, aprender a regular la intensidad de lo que sentimos sin reprimirlo, evitando que la emoción nos desborde o bloquee nuestro rendimiento y nuestras relaciones.

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 otros (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.

Una entidad deportiva 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/as.
- 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 entrenadores 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 ([B.I.4P+14. Orientaciones para la resolución de conflictos con y entre personas menores de edad en el entorno deportivo](#); [B.I.4P+15. Orientaciones para la resolución de conflictos entre agentes vinculados al deporte y familiares de personas menores de edad](#) y [B.I.4P+16. Orientaciones para la actuación ante conflictos externos del entorno de personas menores de edad que afectan a su bienestar](#)).

8. Decálogo de gestión emocional en el deporte

1. Todas las emociones son válidas: no existen emociones buenas o malas; todas cumplen una función y aportan información valiosa.
2. Reconoce lo que sientes y pon nombre a la emoción. Identificarla es el primer paso para gestionarla.
3. Comprende por qué aparece la emoción y en qué situación surge; eso te ayudará a aprender de la experiencia.
4. Escucha tu cuerpo: las emociones también se manifiestan físicamente (tensión, respiración acelerada, nudo en el estómago, etc.).
5. Regula la intensidad de la emoción para que no te bloquee ni afecte negativamente tu rendimiento o tus relaciones.
6. Utiliza la respiración consciente, la pausa y la calma como herramientas prácticas para recuperar el equilibrio.
7. Habla de lo que sientes con personas de confianza; compartirlo ayuda a aliviar la carga emocional y a comprender mejor lo que ocurre.
8. Respeta las emociones de otras personas: cada deportista vive y expresa lo que siente de manera diferente.
9. Entiende que cada emoción es una oportunidad de aprendizaje y crecimiento, tanto personal como deportivo.
10. Pide apoyo cuando lo necesites: gestionar emociones no significa hacerlo en soledad, sino saber acudir a entrenadores, familia o personas de referencia para fortalecer tu bienestar.

9. Cuidado del cuerpo técnico y directivo

Recomendaciones institucionales:

- Incluir el autocuidado emocional, la gestión del estrés y la supervisión profesional como parte de la planificación interna de la entidad o instalación deportiva.
- Garantizar espacios de apoyo, escucha y contención emocional para el cuerpo técnico, tanto a nivel individual como grupal.
- Promover modelos de liderazgo basados en la empatía, el respeto, la corresponsabilidad y la colaboración, y no en la exigencia excesiva o el control autoritario.
- Favorecer un equilibrio saludable entre vida personal y función deportiva, evitando la sobrecarga de tareas o la naturalización del agotamiento emocional.

Actuaciones posibles:

- Establecer reuniones periódicas de supervisión emocional o reflexión técnica entre entrenadores, entrenadoras y responsables, con apoyo externo si es posible.
- Ofrecer espacios de formación o talleres de autocuidado para el cuerpo técnico (por ejemplo: mindfulness, manejo del estrés, comunicación emocional).
- Implementar pausas activas o dinámicas de descarga emocional en momentos de alta demanda (torneos, cierres de temporada, cambios de etapa).
- Incorporar un bloque sobre salud emocional del equipo técnico en el reglamento interno o manual de funcionamiento del club.
- Aplicar encuestas de bienestar y clima emocional entre el personal, al menos una vez por temporada, para detectar necesidades, tensiones o áreas de mejora.

10. 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."*