



EVIEFútbol

EL ENTORNO DEL NIÑO

COACHING Y PSICOLOGÍA PARA PADRES DE FÚTBOL BASE

LUCÍA RODRÍGUEZ GARCÍA

Título original: Coaching y psicología para padres de fútbol base - El entorno del niño.

Autor: Lucía Rodríguez.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas de las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

EVIE Fútbol se exime de responsabilidad en caso de que los documentos gráficos y enlaces a los cuales se hacen referencia a lo largo del documento no estén disponibles.

© 2023 by EVIE Fútbol
www.eviefutbol.com

01

**VALORES, LÍMITES
Y CÓMO
COMUNICARTE
CON TU HIJO/A.**

La educación y la pedagogía empiezan en el entorno más cercano a los niños: en su propia casa. En este tema, te mostramos aquellos valores que, como padre o madre, debes transmitir a tu hijo en todos los ámbitos de su vida y que repercutirán de forma concreta en sus entornos más cercanos, como es el caso del fútbol, además de en su propia felicidad.

Estos **valores transversales** que impregnan la vida de las personas –y de los más pequeños de la casa- preparan a tu hijo para enfrentarse a un mundo con una mirada segura, amable, consciente y comprometida. Por eso, es tan importante recalcar el peso que tienes como padre o madre en la vida de tus hijos. Y no lo decimos para presionarte, sino para mostrarte la responsabilidad que tienes en tus manos.

Es importante este matiz de **PRESIÓN VS RESPONSABILIDAD**, ya que desde la presión actuarás de forma forzada y lo harás porque “alguien te ha dicho que lo hagas” y esto posiciona a las personas como “buenas” o “malas” en función su actuación. Sin embargo, lo esencial aquí no es eso, sino saber que tienes una responsabilidad, es decir, que trabajas por lograr lo mejor para tu hijo de forma consciente y, sobre todo, que te permites fallar y tener un margen de error propio del ser humano.

Una vez aclarada esta diferencia, debes ser consciente de los valores que estás transmitiendo a tu hijo. Los niños son mucho más sensibles, susceptibles y observadores de lo que cualquier adulto se imagina, y además lo hacen desde la inocencia y la curiosidad. Por tanto, es necesario diferenciar el **CÓMO VS EL QUÉ**, que te explico a continuación.

A lo largo de mi experiencia, he escuchado a muchos padres decir: “se lo digo mil veces y no me hace caso”. Ante esto, la pregunta que debes hacerte es: ¿qué está fallando en el canal de comunicación? Porque probablemente lo que le estás diciendo tenga sentido y coherencia, pero la clave es si **el cómo lo estás diciendo tiene la misma coherencia**.

Por eso es tan importante **SER UN EJEMPLO** para ellos porque, como habrás escuchado cientos de veces, los niños son esponjas que absorben todo, pero ¿eres capaz de ser ese ejemplo en tu día a día que logre que tu hijo aprenda con tu forma de actuar o le dices que haga algo y luego actúas diferente?



Lucía, Beatriz (mamá de uno de nuestros chicos) y Rubén Godoy. Sesión de coaching y psicología para padres

Es habitual que los padres eduquen a sus hijos desde el mandato directo, en lugar de convertirse en un ejemplo. Y esto ocurre porque como seres humanos cuesta llevar a cabo esa coherencia en el día a día. Por eso, como te comentaba al principio, es importante tener cierta flexibilidad contigo mismo, permitirte fallar y huir de esa presión de tener que hacerlo todo “perfecto”.

La clave en la crianza de los hijos es encontrar el equilibrio entre el afecto y los límites.

La clave en la crianza de los hijos es encontrar el equilibrio entre el afecto y los límites. Hemos pasado de una sociedad en la que la crianza ha consistido en poner muchos límites y en tener pocas muestras de afecto, a una sociedad que se ha decantado por lo opuesto. Actualmente las familias demuestran a sus hijos afecto y cariño explícito, lo cual es maravilloso para la salud mental y emocional de los pequeños, pero se ha olvidado de poner límites y se ha ido al extremo en vez de al punto intermedio.

Sin embargo, los límites son necesarios para todas las personas, y especialmente en la **etapa infantil**, porque los niños nacen sin límites y los adultos (padres, profesores, entrenadores, etc.) necesitan establecerlos para que ellos sean capaces de conocerse y conocer el mundo. Un niño por sí mismo no sabe hasta dónde puede llegar, necesita un espejo, es decir, un adulto en el que se vea reflejado a sí mismo y se pueda reconocer. Por ejemplo, si a tu hijo no le pones límites, antes o después empezará a descontrolarse porque no nace sabiendo gestionar sus emociones y regular sus sentimientos. Por ello, un límite no debe verse como una imposición, sino como un ejercicio de acompañamiento buscando lo mejor del niño.

Incluso muchas veces castigáis a vuestros hijos sin ir al fútbol. Es importante replantearse este acto porque hacer deporte es un beneficio social superlativo en los tiempos donde nos encontramos, ya que en la mayoría de los casos la vida social que tienen apenas es en el colegio y metidos en una habitación con una videoconsola. Relacionarse con el entorno y además haciendo deporte es uno de los mejores privilegios que nos puede dar la vida en nuestra etapa más importante de sociabilización.

Ser ejemplo para tu hijo consiste en ser una fuente de inspiración, motivación, orientación y enseñanza.

Además, ser un ejemplo para tu hijo o hija no significa tener una lista de cosas que tenga que hacer cuando está con los demás, ni comportamientos rígidos que tenga que llevar a cabo. **Ser ejemplo para tu hijo consiste en ser una fuente de inspiración, motivación, orientación y enseñanza.** Son los actos, las miradas, los gestos lo que realmente va calando en la vida de un niño, tanto positiva como negativamente; y esa es la mejor manera de ser un ejemplo.

02

**TRANSMISIÓN DE
PADRES A HIJOS.**

Las personas nacemos con grandes carencias en el ámbito psicológico y la infancia es el momento vital donde todo lo “importante” que nos falta por aprender se desarrolla y se forma. Los valores, las actitudes y los hábitos de comportamientos son los factores que se desarrollan durante la infancia y nos darán las herramientas para vivir adecuadamente en sociedad.

Algunos valores, actitudes y hábitos que van dejando huella en los más pequeños son:

- **Aprendizaje por observación: lo que haces repercute en sus valores y actuaciones**

Anteriormente nombrábamos la diferencia entre qué transmitimos y la forma en la que lo hacemos e incidíamos en que **la coherencia entre ambas es fundamental**. Al ser humano le descoloca y le genera mucho conflicto interno la incongruencia y, a un niño, esto le ocurre en mayor medida, ya que su razonamiento no está formado al completo.

Si el contenido de lo que dices es incoherente o incompatible con la forma en la que lo dices, la lógica del niño no entenderá dicha situación. Te pongo un ejemplo: si tu hijo se está portando inadecuadamente y tiene una rabieta y, como padre o madre, no sabes gestionar la frustración que te provoca esa situación, acabarás gritando a tu hijo y diciéndole: “no debes gritar ni comportarte así”. Por tanto, el menor estará recibiendo un doble mensaje, incompatible el uno con el otro. Le estarás diciendo que no sabe gestionar su rabieta y que no debe gritar, pero al mismo tiempo, tú no eres capaz de gestionar tu frustración y sí puedes gritarle. No tiene sentido, ¿verdad? En muchas ocasiones, sin quererlo, los padres actúan de esta manera y, si a ti también te ocurre, lo importante es darte cuenta para mejorarlo, sabiendo que una excesiva presión solo logra frustrarte y estancarte.

Este aprendizaje por observación o aprendizaje vicario lo reconocerás en cualquier momento de la vida de tu hijo. Dentro del ámbito del fútbol te pongo los siguientes ejemplos: ese momento en el que sales muy justo de casa para llegar al partido de fútbol o al entrenamiento, pero al mismo tiempo, remarcas a tu hijo que los horarios son importantes y que tiene que respetarlos. O ese otro momento en el que, como padre o madre, le transmites la importancia de respetar a sus compañeros, piensen o no como él, sean o no de su agrado y, sin embargo, te escucha criticar a su entrenador diciendo que hace las cosas mal o que no es justo que tenga ciertos comportamientos.



Lucía, Patri (mama de uno de nuestros clientes), Rubén Godoy y Borja (Papa de uno de nuestros clientes) en una sesión de coaching y psicología para padres

- **Señala y corrige el comportamiento dañino, no al niño**

Hay una gran diferencia entre decir: “eres malo, eso no se hace”, y decir: “lo que estás haciendo no está bien”. Es fácil dar por hecho que los niños son conscientes de todos los límites y, en realidad, no es así. Por eso, puede ocurrirte que verbalmente castigues a tu hijo como si hubiera algo en él que está mal; y no darte cuenta de que **lo que tienes que corregir o castigar es el acto concreto que está haciendo que pueda ser malo o dañino.**

En varias ocasiones, hemos visto a padres de niños futbolistas, que después de un partido o entrenamiento (o durante el mismo), señalan el fallo de su hijo o repasan su error. Es ahí cuando algunas familias cuestionan la valía de su hijo como jugador, probablemente fruto de los nervios del momento. Por eso, es esencial que sepas diferenciar, tanto cuando lo piensas como cuando lo transmites, lo que ES una persona y lo que HACE una persona. Porque, sin querer, puedes transmitir la idea de una persona vale solo por lo que hace. Sin embargo, todos fallamos y debemos corregir o castigar el acto negativo, no atacar la dignidad o valía de una persona.

Es esencial que sepas diferenciar, tanto cuando lo piensas como cuando lo transmites, lo que ES una persona y lo que HACE una persona.

Como he dicho al principio es importante, además, **no centrarnos en la persona** “eres malo” o “no sabes golpear la pelota”, **sino en el comportamiento concreto.** “En ese momento concreto no has actuado bien hijo” o “ese tiro a puerta lo tenemos que mejorar porque se puede entrenar mucho más”.

Incluso muchas de las veces he escuchado mensajes en tono irónicos con grandes connotaciones de broma hacia los hijos, tipo: “Venga hijo que como sigas así de bien te va a fichar el Madrid” y posteriormente unas risas. Mucho cuidado con este tipo de mensajes porque podemos convertir una broma en un estado de desconfianza total por parte vuestra hacia el niño o niña futbolista. El principal acompañante en su gestión emocional debéis de ser vosotros, por lo que se requiere pensar y analizar un poco los mensajes antes de transmitirlos a vuestros hijos. Si la referencia más vital de sus vidas se ríe en su proceso de crecimiento puede incluso tirar la toalla para conseguir su objetivo. Con esto no quiero transmitir que os vean como figuras super estrictas donde no se permite que haya buen ambiente. Al revés, debe de existir esa cercanía necesaria para compartir con vosotros risas y anécdotas que hayan surgido dentro del vestuario. Solo os pedimos que muchas veces ciertas bromas pueden tirar por la borda muchas horas de trabajo en los entrenamientos y hay que tenerlo en cuenta como padres.

Al igual de importante podríamos hablar de los piropos o alabanzas que podéis realizar delante de vuestros hijos. Presumir delante de vuestro hijo en muchas ocasiones puede hacer frenar la progresión de su crecimiento dentro del fútbol. Recordad que lo más importante es la evaluación de cada año viendo el nivel con el que comienza y analizando el nivel con el que termina la temporada. Es decir, ver si realmente es mejor futbolista que cuando empezó.

- **Habla con tu hijo/a**

No des las cosas por hecho. Es habitual que los padres, tanto de niños pequeños como adolescentes, se dirijan a sus hijos desde el mandato, en lugar de desde la escucha.

En general, el valor de la escucha es un aspecto que la sociedad está desatendiendo. **Oímos, pero no escuchamos y, sin escucha, es difícil manifestar empatía.** Muchos padres cuando hablan con sus hijos les hacen un interrogatorio policial, buscando una respuesta en concreto, pero sin crear un clima cálido y de confianza en el que puedan desenvolverse.

A lo largo de mi trayectoria como psicóloga terapeuta familiar, he hablado con muchos padres que manifiestan que es imposible hablar con sus hijos, que no les cuentan nada, que no tienen confianza con ellos, etc. Sin embargo, en estos casos, cuando se acercan los padres para hablar, a veces lo hacen desde el reproche o la crítica. Esto no quiere decir que no les puedas dar tu opinión ni corregir, pero es importante hacerlo habiendo previamente escuchado.

Como padre o madre, te animo a que **no presupongas lo que te va a decir**, porque te puede sorprender. Muchos niños de fútbol base comentan que temen el momento posterior al partido porque su padre o su madre empieza a comentar lo que ha hecho bien y lo que ha hecho mal (aunque especialmente se refuerza más lo malo que lo bueno), y se olvida de escucharle o preguntarle cómo se ha visto él/ella.

Algunas frases que puedes transmitir a tu hijo tras un partido son:

- ¿Cómo te has visto?
- ¿Te has sentido cómodo en el partido?
- ¿Qué crees que podrías haber hecho mejor?
- Me ha encantado lo mucho que te has esforzado en eso que te costaba
- No te preocupes, poco a poco seguiremos trabajando en ese pase
- Me siento orgulloso/a de ti, aunque no aciertes en todo
- Si has tenido un problema con el entrenador o con un compañero, podemos pensar juntos la mejor solución

Por el contrario, estas son las frases que no debes transmitir:

- ¡Pero no has visto que siempre cometes el mismo error!
- Te he visto muy mal, muy flojo/a
- Lo bueno es que no ha sido para tanto, así que eso no lo comentamos, no vaya a ser que te crezcas
- Así es normal que el entrenador no te saque

Como ves hay una gran diferencia entre estas frases. **Las óptimas refuerzan**, hacen pensar al niño, valoran el esfuerzo; sin embargo, **las otras se centran en una crítica no constructiva**, señalan solo lo que ha hecho mal, no se centran en el esfuerzo, y sobre todo, no hacen pensar al niño. En este caso, lo que único que percibe el jugador son “sentencias absolutas”, en vez de fomentar que piense por sí mismo.

03

**BIOGRAFÍA DEL
AUTOR.**



LUCÍA

RODRÍGUEZ GARCÍA

Graduada en Psicología por la Universidad Pontificia Comillas. Es especialista en Psicología General Sanitaria, especializada en Terapia Sistémica Familiar por la Universidad Pontificia Comillas. Experta en Metodología Práctica en Psicología Deportiva y Coaching por la UPAD.

Trabaja en consulta privada desde hace años en la Clínica Hana Psicología como terapeuta individual para adultos, infantojuvenil, familiar y de pareja, así como en la Fundación Acrescere como psicoterapeuta para familias y niños en riesgo de exclusión social.

Como terapeuta sistémica, entiende a las personas siempre en relación a su contexto, familia, historia y, en gran medida, a las dinámicas relacionales con terceros que se desarrollan a lo largo de la vida, por lo que, cuando el mundo de la psicología deportiva llamó a su puerta, no dudó en decir sí a los equipos, sí a las familias de deportistas, y sí a los propios jugadores que quieren crecer y desarrollarse en este ámbito tan apasionante.

Desde entonces ha trabajado en equipos como el Atlético Club de Pinto, así como colabora con EVIE desde hace años.

Se siente tremendamente afortunada por poder trabajar en su vocación: las personas y las relaciones humanas. Conectar con diferentes realidades le hace entender que los momentos difíciles, en ocasiones, son inevitables. Sin embargo, observa diariamente la capacidad que tienen las personas de crecer y desarrollarse. Entiende el proceso terapéutico como un camino entre terapeuta y paciente en el que este aprende a conocerse, promueve el cambio, desarrolla sus potenciales, así como adquiere nuevas herramientas con el fin lograr una mejor calidad de vida.



EVIEFútbol

www.eviefutbol.com