La familia como primer equipo

2026 / 9 de junio - 16 de junio

4ª edición

Escuela

Educar Entrenando

DXT TENERIFE

Laboratorio de Innovación Social
Universidad de La Laguna

Laboratorio de Innovación Social
de la Universidad de La Laguna (LabINS ULL)
Todos los derechos reservados.

DOCENTE

Fran Batista Espinosa.

ÍNDICE

1. LA IMPORTANCIA Y RELEVANCIA DE LAS FAMILIAS EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

1.1. LA FAMILIA COMO NÚCLEO DEL SISTEMA DEPORTIVO BASE
1.2. FUNCIONES FUNDAMENTALES: LOGÍSTICA, APOYO Y RED DE SEGURIDAD
1.3. TIPOLOGÍAS FAMILIARES Y SU IMPACTO EN EL DESARROLLO
1.4. LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DESDE EL NÚCLEO FAMILIAR

2. MOTIVACIÓN, ESTRATEGIAS Y ADHERENCIA DEPORTIVA DESDE EL ENTORNO FAMILIAR

2.1. EL BINOMIO MOTIVACIÓN INTRÍNSECA VS. EXTRÍNSECA
2.2. ESTILOS EDUCATIVOS: EL CLIMA FAMILIAR COMO FACTOR MOTIVADOR
2.3. HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS PARA LA FAMILIA
2.4. LA ESCUELA PARA FAMILIAS COMO HERRAMIENTA DE ADHERENCIA
2.5. TABLA DE ESTRATEGIAS APLICADAS PARA LA MOTIVACIÓN FAMILIAR

3. GESTIÓN DE EXPECTATIVAS Y DETECCIÓN DE SEÑALES DE RIESGO EN EL ENTORNO FAMILIAR

3.1. EL AJUSTE DE EXPECTATIVAS: REALISMO VS. PROYECCIÓN
3.2. SEÑALES DE RIESGO Y CONDUCTAS PROBLEMÁTICAS
3.3. EL ORIGEN DE LA CONDUCTA VIOLENTA: UN MODELO DE ANÁLISIS

4. COMUNICACIÓN POSITIVA, SALUD INTEGRAL Y ESCUELA PARA FAMILIAS

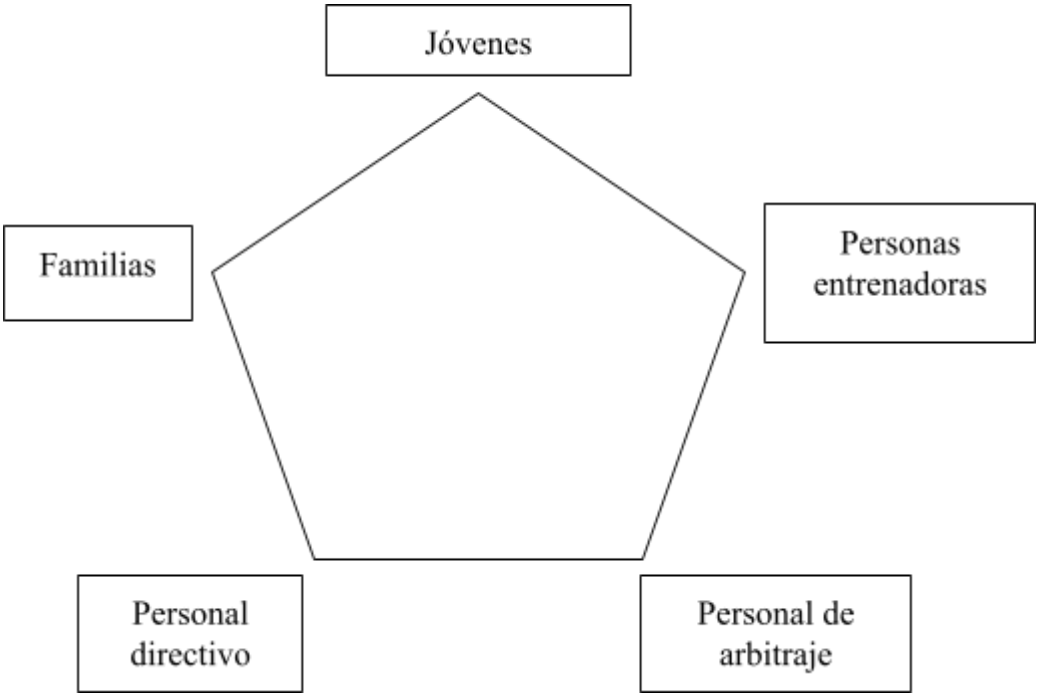
4.1. LA INFORMACIÓN COMO FACTOR DE PROTECCIÓN
4.2. ESTILOS EDUCATIVOS Y SU IMPACTO EN LA SALUD DEPORTIVA
4.3. HERRAMIENTA PRÁCTICA: CREACIÓN DE UNA ESCUELA PARA FAMILIAS
4.4. OBJETIVOS DEL CLUB PARA LA SALUD INTEGRAL

1. LA IMPORTANCIA Y RELEVANCIA DE LAS FAMILIAS EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

1.1. LA FAMILIA COMO NÚCLEO DEL SISTEMA DEPORTIVO BASE

La familia no es un elemento periférico en la vida de la persona deportista; es el **primer equipo** y el soporte principal sobre el que se construye toda la experiencia atlética del o la menor. Su relevancia radica en que la actitud de las personas familiares determinará, de manera casi definitiva, la relación que el hijo o hija mantenga con la actividad física a corto y largo plazo, así como los valores éticos que asimile durante el proceso.

Para comprender esta importancia, debemos analizar el "**Pentágono de la Iniciación Deportiva**" (Dosil, 2004), un modelo que sitúa a las familias en una interacción constante con otros cuatro agentes clave: las y los deportistas, el personal técnico, personal directivo y de arbitraje. En este ecosistema, la familia actúa como el pegamento que une las piezas. Si la familia falla en su rol de apoyo o entra en conflicto con la persona entrenadora o la responsable del arbitraje, el equilibrio del pentágono se rompe, afectando directamente al bienestar de niños, niñas y adolescentes.



1.2. FUNCIONES FUNDAMENTALES: LOGÍSTICA, APOYO Y RED DE SEGURIDAD

Bajo esta perspectiva, la relevancia familiar se articula en torno a tres funciones clave:

- **Facilitación de la práctica:** Sin el compromiso familiar para llevar y recoger a los niños y niñas de los entrenamientos y partidos, la práctica sería inexistente.
- **Apoyo logístico al club:** Las familias suelen ser colaboradores esenciales en el funcionamiento diario de las entidades deportivas.
- **Soporte emocional:** La familia debe ser la razón por la cual la/el joven tenga ganas de participar, actuando como un refugio ante la frustración y la derrota.

1.3. TIPOLOGÍAS FAMILIARES Y SU IMPACTO EN EL DESARROLLO

Se identifican cinco perfiles que todo club y persona educadora debe reconocer para gestionar correctamente:

1. **Familias Desinteresadas:** Caracterizadas por su ausencia física y emocional. Esta falta de validación puede generar en el menor una sensación de que su esfuerzo no es valioso.

2. **Familias Hipercríticas:** Aquellas que nunca están satisfechas. Utilizan la regañina constante, lo que destruye la autoconfianza del o la menor y genera la sensación de que "la familia juega el partido" más que la propia niña o niño.

3. **Familias sobreprotectoras:** Transmiten miedos y aprensiones sobre los riesgos físicos de la actividad. Esto puede crear deportistas inseguras y excesivamente cautelosas.

4. **Familias Vociferantes:** Su comportamiento en la grada (abuso verbal hacia el personal de arbitraje y rivales) es una de las mayores fuentes de estrés para los y las menores y de desprestigio para la institución.

5. **Familias "Entrenadoras":** Al dar instrucciones técnicas que contradicen al profesional, generan confusión en el niño o niña, rompiendo la jerarquía y el plan trazado por el cuerpo técnico.

1.4. LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DESDE EL NÚCLEO FAMILIAR

La relevancia de la familia es tal que se la considera el punto de origen de muchas conductas violentas en el deporte base. Según el modelo de las fuentes, un **fallo técnico o una decisión arbitral**, sumados a la **recriminación familiar**, derivan inevitablemente en un estado de malestar, frustración y rabia que desencadena la conducta violenta. Por ello, el papel de la familia es crítico como **agente de prevención**, debiendo sustituir la recriminación por una actitud de ayuda y búsqueda de soluciones profesionales.



Imagen de unos padres discutiendo con la entrenadora de su hija deportista.

2. MOTIVACIÓN, ESTRATEGIAS Y ADHERENCIA DEPORTIVA DESDE EL ENTORNO FAMILIAR

2.1. EL BINOMIO MOTIVACIÓN INTRÍNSECA VS. EXTRÍNSECA

Para que el deporte sea una herramienta de superación y continuidad, la familia debe trabajar para que la motivación sea, primordialmente, **intrínseca** (el placer de jugar) y no solo **extrínseca** (premios, trofeos o aprobación externa).

- **Autonomía y Derecho a Elegir:** Una de las estrategias más eficaces es aceptar el derecho del hijo o hija a participar o no en la actividad. La presión para continuar en una disciplina que no gusta es el camino más rápido hacia el abandono deportivo.
- **Gestión de Reforzadores:** La familia debe evitar el uso de recompensas materiales tras una victoria, centrándose en reforzar el esfuerzo y la mejora personal por encima del resultado final.

2.2. ESTILOS EDUCATIVOS: EL CLIMA FAMILIAR COMO FACTOR MOTIVADOR

A continuación, se examina la influencia de los estilos educativos en la continuidad de la práctica deportiva:

- **Estilo Democrático:** Es el ideal. Combina un afecto alto con un control equilibrado según la edad. Este estilo fomenta la responsabilidad y la seguridad necesaria para afrontar retos deportivos.
- **Estilo Autoritario:** El exceso de control y bajo afecto suele derivar en una motivación basada en el miedo al fallo, lo que provoca agotamiento emocional.
- **Estilo Sobreprotector:** Aunque hay mucho afecto, la falta de retos y el miedo familiar al riesgo impiden que la o el menor desarrolle resiliencia.

2.3. HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS PARA LA FAMILIA

Para fomentar la adherencia, las familias deben transformarse en "aliados estratégicos" del proceso deportivo siguiendo estas pautas:

- **Conocimiento Profundo de la Experiencia:** Las familias deben conocer las reglas básicas, los objetivos y las estrategias de la disciplina para poder apreciar realmente el mérito de lo que su hija o hijo hace en el campo.
- **Ceder la Experiencia al Profesional:** Confiar plenamente en la persona entrenadora para que dirija la vivencia deportiva, evitando interferencias técnicas.
- **Modelado de Autocontrol:** Las personas adultas deben mostrar dominio de sus emociones en la grada, ya que son el modelo conductual del o la menor.
- **Aceptación de la Frustración:** En lugar de evitar que la niña o el niño sufra ante la derrota, se debe acompañar esa frustración para convertirla en un aprendizaje de superación.

2.4. LA ESCUELA PARA FAMILIAS COMO HERRAMIENTA DE ADHERENCIA

Una estrategia institucional para fortalecer la motivación es la creación de una **Escuela para Familias**. Este espacio permite:

- **Recoger demandas:** Escuchar lo que las familias necesitan saber para reducir su ansiedad.
- **Fomentar la transparencia:** Informar sobre el proyecto deportivo-educativo genera seguridad. Las fuentes son claras: **la información genera seguridad y confianza; su ausencia genera inseguridad y conflicto**.
- **Programación de contenidos:** Establecer reuniones periódicas por equipo para explicar objetivos técnicos y educativos, lo que ayuda a que la familia se sienta parte del proceso sin invadir roles ajenos.

2.5. TABLA DE ESTRATEGIAS APLICADAS PARA LA MOTIVACIÓN FAMILIAR

Dimensión	Estrategia Familiar Recomendada	Resultado en el Deportista
Expectativas	Admitir las propias limitaciones como familia.	Reducción de la presión por el éxito ajeno.
Compromiso	Dedicar tiempo de calidad al seguimiento (no solo presencia física).	Fortalecimiento de la autoestima.
Resiliencia	Aceptar triunfos y derrotas con la misma naturalidad.	Mayor tolerancia a la frustración.
Comunicación	Actuar con actitud de ayuda y búsqueda de soluciones.	Construcción de un contexto seguro.

3. GESTIÓN DE EXPECTATIVAS Y DETECCIÓN DE SEÑALES DE RIESGO EN EL ENTORNO FAMILIAR

La gestión de las expectativas es uno de los desafíos más complejos para las familias en el deporte base. Cuando las expectativas de las personas adultas no están alineadas con la realidad evolutiva del o la menor, el deporte deja de ser un espacio de crecimiento para convertirse en una fuente de estrés y riesgo.

3.1. EL AJUSTE DE EXPECTATIVAS: REALISMO VS. PROYECCIÓN

Las fuentes subrayan que para que la familia sea una "aliada" y no un obstáculo, debe realizar un ejercicio de honestidad profunda. Esto implica:

- **Admitir las propias limitaciones:** Las familias deben reconocer que no son el personal técnico ni expertos o expertas en la materia, y que su visión suele estar sesgada por el afecto.
- **Aceptación de la dicotomía Triunfo/Derrota:** Es imperativo que la familia aprenda a aceptar ambos resultados con naturalidad, evitando que su estado de ánimo dependa del marcador.
- **Gestión de la frustración:** Las familias deben permitir que sus hijos e hijas experimenten la frustración de la derrota o del error técnico, actuando como soporte y no intentando evitarles ese sentimiento, ya que es la base de la resiliencia.

3.2. SEÑALES DE RIESGO Y CONDUCTAS PROBLEMÁTICAS

A continuación se muestran las conductas específicas que indican que el entorno familiar está fallando en su rol protector. Las fuentes identifican perfiles de riesgo que actúan como "señales de alarma":

1. **La Hipercrítica como Maltrato Psicológico:** Familias que nunca están satisfechas y regañan constantemente. La señal de riesgo aquí es el "agotamiento emocional" del niño o niña, quien siente que "su familia juega el partido por él/ella".
2. **La Sobreprotección Inhabilitante:** Familias que transmiten miedos y recalcan excesivamente los riesgos físicos. Esto genera deportistas inseguros que no desarrollan autonomía.

3. **El Perfil Vociferante:** Aquellas que utilizan el abuso verbal contra cualquier agente del juego. Esto genera una presión social insoportable para la o el menor, quien a menudo siente vergüenza de la conducta de sus progenitores/progenitoras.
4. **La Invasión de Roles (Familias "Entrenadoras"):** Sugerir instrucciones que contradicen al personal técnico desorganiza el plan trazado y crea una disonancia cognitiva en el niño o niña: "¿A quién hago caso, a mi familia o a la persona entrenadora?".

3.3. EL ORIGEN DE LA CONDUCTA VIOLENTA: UN MODELO DE ANÁLISIS

Para comprender la agresividad en el deporte, las fuentes proponen el esquema del Origen de la Conducta Violenta. Este modelo rompe con la idea de que el riesgo nace solo en el campo, situando el foco en una interacción sistémica de múltiples factores que se detallan a continuación.

- **Estresores externos:** Provocación, entrada dura, fallo técnico o decisiones arbitrales.

- **El detonante familiar:** Si ante estos hechos la familia responde con recriminación, se genera en el menor un estado de **malestar, frustración y rabia**.

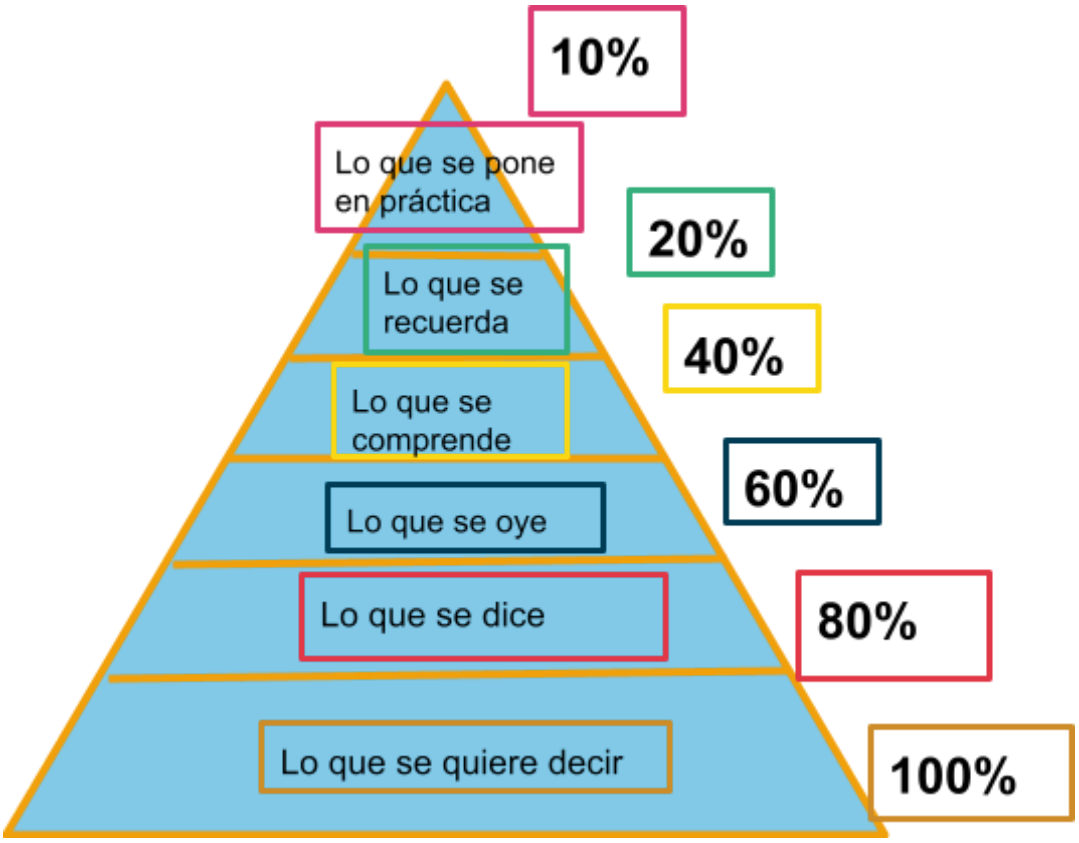
- **El resultado:** La conducta violenta explota como consecuencia directa de la presión y falta de apoyo del núcleo familiar.

⚠️ Señal de Alarma	🎯 Impacto en el/la menor	✅ Estrategia de Corrección
📢 Instrucciones técnicas desde la grada	Confusión, bloqueo y pérdida de autoridad del entrenador/a	Pactar “silencio técnico” durante el partido y centrarse en el apoyo emocional
😡 Críticas constantes al personal de arbitraje	Aprendizaje de conductas antideportivas y falta de respeto a la autoridad	Modelar respeto, autocontrol y aceptación de las normas
🎁 Premios materiales por goles o victorias	Pérdida de motivación intrínseca y dependencia de recompensas externas	Reforzar el esfuerzo, la constancia y la actitud
📊 Comparaciones con otros compañeros/as	Baja autoestima y miedo al error	Favorecer la mejora personal y el progreso individual
🧠 Análisis del partido justo al terminar	Saturación emocional y aumento de ansiedad	Esperar, escuchar primero y preguntar cómo se sintió
🥶 Retirar afecto tras una mala actuación	Asociación entre rendimiento y valor personal	Separar claramente “persona” y “resultado deportivo”
📱 Presión excesiva por destacar o triunfar	Estrés, agotamiento y pérdida de disfrute	Priorizar bienestar, aprendizaje y diversión
🗣️ Hablar mal de la persona entrenadora delante del o la menor	Conflicto de lealtades y pérdida de confianza	Mantener comunicación adulta y respetuosa fuera del entorno competitivo
⏱️ Sobreocupación deportiva sin descanso	Fatiga física y emocional, riesgo de abandono	Respetar tiempos de ocio, descanso y vida social
😬 Expectativas irreales (“tienes que ganar”)	Miedo al fracaso y perfeccionismo desadaptativo	Cambiar el foco del resultado al proceso y aprendizaje

4. COMUNICACIÓN POSITIVA, SALUD INTEGRAL Y ESCUELA PARA FAMILIAS

La comunicación no es solo el intercambio de palabras, sino la herramienta principal para construir un contexto seguro: **"la información genera seguridad",** mientras que su ausencia es el caldo de cultivo para la desconfianza y el conflicto.

4.1. LA INFORMACIÓN COMO FACTOR DE PROTECCIÓN



Ofrecer información detallada a las familias sobre el **proyecto deportivo-educativo** del club tiene beneficios tangibles para la salud integral de las personas deportistas:

- **Evita reuniones innecesarias y previene conflictos:** Al saber qué esperar, la ansiedad familiar disminuye.
- **Promueve la justicia y aumenta la confianza:** La transparencia en los objetivos técnicos y educativos (minutos de juego, rotaciones, criterios de titulación) genera un clima de equidad.

4.2. ESTILOS EDUCATIVOS Y SU IMPACTO EN LA SALUD DEPORTIVA

La forma en que las familias educan y guían a sus hijos e hijas no solo moldea su personalidad, sino que determina su bienestar físico y emocional en el ámbito deportivo. Este apartado examina cómo los diferentes modelos de crianza actúan como un factor protector o de riesgo para la salud integral de la juventud deportista.



- **Estilo Democrático (Recomendado):** Se basa en un control equilibrado según la edad y un **alto nivel de afecto**. Es el estilo que mejor protege la salud mental, permitiendo que las y los menores desarrollen su propia voz.
- **Estilo Autoritario:** Mucho control pero poco afecto. Riesgo de abandono por presión excesiva.
- **Estilo Permisivo:** Poco control, lo que puede derivar en falta de disciplina y compromiso.
- **Estilo Sobreprotector:** Mucho afecto pero poco control sobre los retos, lo que impide el desarrollo de la autoconfianza.

		Afecto y satisfacción de necesidades	
		Alto	Bajo
Control y disciplina	Alto	Persona entrenadora democrática	Persona entrenadora autoritaria
	Bajo	Persona entrenadora permisiva	Persona entrenadora indiferente

4.3. HERRAMIENTA PRÁCTICA: CREACIÓN DE UNA ESCUELA PARA FAMILIAS

Como estrategia de comunicación positiva, se propone la creación de una **Escuela para familias** estructurada en cuatro fases clave

1. **Sensibilización:** Mostrar a las familias la necesidad de compartir estos espacios para mejorar la experiencia de sus hijos e hijas.

2. **Diagnóstico:** Recoger las demandas y dudas reales de las familias para que los contenidos sean útiles y no teóricos.

3. **Transparencia:** Presentar el proyecto deportivo-educativo por escrito, asegurando que todos conozcan las "reglas del juego" fuera del campo.

4. **Programación Específica:** Establecer reuniones periódicas por equipo para tratar temas acordes a la edad de los y las deportistas (ej. gestión de redes sociales, nutrición, prevención del bullying).

4.4. OBJETIVOS DEL CLUB PARA LA SALUD INTEGRAL

Finalmente, la comunicación positiva debe enfocarse en tres pilares que garantizan que el deporte sea saludable:

- **Crecimiento personal:** El deporte es una excusa para formar personas, no solo atletas.

- **Contexto seguro:** Garantizar que el club sea un refugio libre de cualquier tipo de violencia.

- **Creación de Hábitos de Vida Saludables (HVS):** Enseñar la práctica deportiva como una herramienta para el bienestar a largo plazo.

Lab INS ull

922 319 785

labins@fg.ull.es

Avenida de la Trinidad, 61
Aulario Torre Profesor Agustín Arévalo,
planta 1, aula 14, Campus Central, 38204
San Cristóbal de La Laguna,
Santa Cruz de Tenerife

DXT TENERIFE

Laboratorio de Innovación Social
Universidad de La Laguna