



GUIA GRATUITA PARA FAMILIAS

LAS 7 PREGUNTAS QUE TODA FAMILIA DEBE HACERSE
ANTES DE TOMAR UNA DECISIÓN IMPORTANTE EN LA
CARRERA DE SU HIJO ATLETA

¿Por qué existe esta guía?

Si tienes un hijo o hija que practica deporte a un nivel serio, sabes que las decisiones que rodean esa carrera son mucho más complejas de lo que parecen desde afuera.

¿Esta con el entrenador correcto? ¿Debería cambiar de club? ¿Como equilibramos el deporte con la escuela? ¿Realmente quiere esto, o lo hace porque nosotros queremos? ¿Necesita apoyo psicológico? ¿Cuándo es el momento de dar el siguiente paso?

Estas preguntas no tienen respuestas fáciles. Pero si tienen un proceso claro para responderse. Esta guía te da ese proceso.

ESTA GUÍA NO ES SOBRE CONTRATOS NI SOBRE LEYES.
ES SOBRE LAS DECISIONES DE DESARROLLO QUE TODA FAMILIA DE UN ATLETA JOVEN
ENFRENTA, MUCHAS VECES SIN ORIENTACIÓN, MUCHAS VECES BAJO PRESIÓN. SON LAS
MISMAS PREGUNTAS QUE TRABAJO CON LAS FAMILIAS QUE ACOMPAÑO EN MIS
MENTORÍAS. AHORA SON TUYAS.

CÓMO USAR ESTA GUIA



LEE CADA PREGUNTA CON CALMA. NO EN MOMENTO DE PRESIÓN O DE CRISIS.

DISCÚTELA CON TU HIJO O HIJA. SU VOZ ES LA MÁS IMPORTANTE EN ESTA ECUACIÓN.

SI ALGUNA RESPUESTA TE GENERA INCOMODIDAD, NO LA IGNORES, ES INFORMACIÓN VALIOSA.

NO TIENEN QUE TENER TODO RESUELTO. EL OBJETIVO ES TENER CLARIDAD SOBRE DONDE ESTÁN HOY.

SI NECESITAN ACOMPAÑAMIENTO PROFESIONAL, CONTÁCTAME PARA UNA EVALUACIÓN.



1

¿SABE TU HIJO REALMENTE POR QUÉ QUIERE ESTE DEPORTE, Y LO QUIERE ÉL?

PILAR: IDENTIDAD

¿Por qué importa esta decisión?

Esta es la pregunta más importante de todas, y la que más se evita porque da miedo la respuesta. Muchos atletas jóvenes practican su deporte porque sus padres lo eligieron, porque son buenos en ello, o porque el entorno lo espera. Eso puede funcionar un tiempo. Pero cuando lleguen los momentos difíciles, la lesión, la derrota, el sacrificio sostenido, lo único que mantiene a un atleta en pie es una motivación genuinamente suya.

Preguntas para reflexionar en familia

- ¿Tu hijo elegiría este deporte si nadie lo estuviera mirando?
- ¿Puede decir con sus propias palabras por que le importa seguir?
- ¿Practica porque disfruta el proceso o solo cuando gana?
- ¿Qué pasa en el emocionalmente cuando pierde o se lesiona?

SEÑALES DE ALERTA

- ✗ Practica principalmente “porque es bueno” o “para no decepcionar”
- ✗ No puede articular ninguna razón propia para continuar
- ✗ Los fracasos lo desconectan completamente del deporte
- ✗ Ha expresado querer dejarlo, pero la familia no lo ha escuchado

SEÑALES POSITIVAS

- ✓ Puede decir, con sus palabras, que le da el deporte
- ✓ Entrena con compromiso, aunque nadie lo esté vigilando
- ✓ Se recupera de los fracasos con relativa resiliencia
- ✓ El deporte es parte de su identidad, no una obligación



¿Qué hacer con esta información?

Tengan una conversación a solas con su hijo, sin presión, sin agenda. No busquen la respuesta “correcta”. Busquen la respuesta real. Si hay dudas genuinas sobre su motivación, ese es el primer tema a trabajar, antes de cualquier otra decisión de carrera.

2

¿CUÁL ES LA META REAL DE SU ATLETA Y LA FAMILIA TIENE LA MISMA VISIÓN?

PILAR: FAMILIA

¿Por qué importa esta decisión?

Una de las fuentes más comunes de conflicto en familias deportistas es que cada miembro tiene una meta diferente en mente y nadie lo ha dicho en voz alta. El atleta quiere llegar a profesional. Papá quiere que estudie y use el deporte como palanca. Mamá quiere que sea feliz. El entrenador quiere resultados este año. Cuando estas visiones no están alineadas, las decisiones chocan constantemente.

Preguntas para reflexionar en familia

- ¿Tu hijo quiere llegar a ser atleta profesional o disfruta el deporte a alto nivel sin esa meta?
- ¿La familia tiene clara la diferencia entre esas dos rutas?
- ¿Han hablado abiertamente sobre que significa el éxito para cada quién?
- ¿El entrenador conoce la meta real del atleta?

**SEÑALES DE ALERTA**

- ✗ La familia nunca ha tenido esta conversación de forma explícita
- ✗ El atleta dice una cosa pero los padres asumen otra.
- ✗ Las decisiones se toman reaccionando al corto plazo, sin visión
- ✗ Hay tensión constante sin saber exactamente de donde viene

SEÑALES POSITIVAS

- ✓ El atleta puede describir su meta con claridad propia.
- ✓ La familia comparte y respalda esa visión genuinamente.
- ✓ Las decisiones del día a día se evalúan contra esa meta.
- ✓ Pueden distinguir entre metas de proceso y metas de resultado.

¿Qué hacer con esta información?

Organicen una reunión familiar, sin dispositivos, sin prisa, donde cada quien exprese su visión para la carrera del atleta. No para imponer, sino para escuchar. Cuando la familia esta alineada en la dirección, las decisiones difíciles se vuelven mucho más claras.

3 ¿ESTÁ SU ATLETA CON EL ENTRENADOR Y EL EQUIPO CORRECTOS PARA EL NIVEL QUE BUSCA?

PILAR: ESTRUCTURA

¿Por qué importa esta decisión?

No todo buen entrenador es el entrenador correcto para cada atleta en cada etapa. Un entrenador puede ser excelente para formación básica y no tener herramientas para llevar a un atleta al siguiente nivel. O puede ser muy exigente en lo técnico, pero descuidar el desarrollo mental y emocional. La relación entrenador-atleta es una de las variables más determinantes en una carrera y una de las que menos se evalúa con criterio

Preguntas para reflexionar en familia

- ¿El entrenador tiene experiencia específica en el nivel al que el atleta quiere llegar?
- ¿Tu hijo confía en él y puede hablarle con honestidad?
- ¿El entrenador conoce la meta real del atleta y trabaja hacia ella?
- ¿Hay crecimiento medible en los últimos 6-12 meses bajo su guía?

SEÑALES DE ALERTA

- ✗ El atleta tiene meses sin mejora técnica o competitiva notable
- ✗ Hay miedo o tensión constante en la relación entrenador-atleta
- ✗ El entrenador no tiene experiencia en el nivel al que se aspira
- ✗ Las críticas son frecuentes pero el apoyo y la guía son escasos

SEÑALES POSITIVAS

- ✓ El atleta siente que su entrenador lo conoce y cree en él
- ✓ Hay progreso medible y reconocible en el periodo reciente
- ✓ El entrenador adapta su método al atleta, no al revés
- ✓ Trabaja tanto el aspecto técnico como el mental y emocional



¿Qué hacer con esta información?

Evalúen la relación con criterio, no solo con emoción. Un cambio de entrenador puede ser la decisión más importante de una etapa de carrera o un error si se hace por razones equivocadas. Si hay dudas, busquen una segunda opinión de alguien con experiencia en el deporte específico antes de decidir.

4 ¿DÓNDE ESTÁ PARADA LA FAMILIA, ECONÓMICA, EMOCIONAL Y LOGÍSTICAMENTE?

PILAR: FAMILIA

¿Por qué importa esta decisión?

El deporte de alto rendimiento es un proyecto familiar, no solo del atleta. Y ese proyecto tiene un costo real: económico, de tiempo, de energía emocional. Cuando una familia no evalúa honestamente su capacidad de sostener ese proyecto, el agotamiento llega silenciosamente y a veces se descarga sobre el atleta, sobre la pareja, o sobre decisiones apresuradas que no hubieran tomado con calma.

Preguntas para reflexionar en familia

- ¿Pueden sostener los costos actuales del deporte sin que genere estrés severo?
- ¿Algún miembro de la familia está agotado emocionalmente y no lo ha dicho?
- ¿La dinámica familiar es sana o el deporte del atleta lo domina todo?
- ¿Los hermanos u otros miembros sienten que se sacrifican demasiado?



SEÑALES DE ALERTA

- ✗ El tema económico genera conflicto, pero nunca se habla abiertamente
- ✗ Uno de los padres lleva toda la carga logística sin apoyo
- ✗ El atleta siente culpa por el sacrificio que su familia realiza.
- ✗ La dinámica familiar gira 100% alrededor del deporte

SEÑALES POSITIVAS

- ✓ La familia habla abiertamente de los límites y los recursos disponibles
- ✓ La carga se distribuye de forma que nadie se agota solo
- ✓ El atleta aporta consciencia y gratitud, no solo exigencias
- ✓ Hay vida familiar mas allá del deporte

¿Qué hacer con esta información?

Si hay tensiones no dichas en la familia alrededor del deporte, es momento de sacarlas a la luz, con calma y sin culpas. Una carrera deportiva sostenible requiere un entorno familiar sostenible. Si alguna de las dos partes se rompe, la otra también se resiente.

5

¿COMO ESTÁ EL EQUILIBRIO ENTRE EL DEPORTE Y LA VIDA ACADÉMICA, HAY UN PLAN?

PILAR: ESTRUCTURA

¿Por qué importa esta decisión?

El debate deporte vs. escuela es uno de los más frecuentes, y más mal manejados en familias deportistas. La realidad es que la gran mayoría de los atletas, incluso los que llegan a ser profesionales, necesitan una base académica sólida. Y quienes no llegan al nivel profesional necesitan esa base todavía más. La pregunta correcta no es ¿deporte o escuela? sino ¿cómo construimos un plan que respete ambas cosas?

Preguntas para reflexionar en familia

- ¿El rendimiento académico está siendo afectado por el deporte y se ha ignorado?
- ¿El atleta tiene un plan claro para si la carrera profesional no se concreta?
- ¿La institución educativa apoya la carrera deportiva o está en conflicto con ella?
- ¿Se ha explorado la opción de becas deportivas como vía académica?

SEÑALES DE ALERTA

- ✗ Las calificaciones caen y nadie lo está atendiendo formalmente
- ✗ El plan B académico no existe o nunca se ha hablado
- ✗ El atleta siente que elegir el deporte significa abandonar su futuro
- ✗ La escuela y el entrenamiento están en conflicto constante sin solución

SEÑALES POSITIVAS

- ✓ El atleta mantiene un rendimiento académico razonable y sostenido
- ✓ Existe un plan expícito para el futuro más allá del deporte
- ✓ La familia ha explorado opciones como becas o escuelas deportivas
- ✓ El atleta siente que puede tener ambas cosas con estructura

**¿Qué hacer con esta información?**

Siéntense a diseñar un plan concreto, no solo a hablar de él. ¿Qué materias necesitan más atención? ¿Qué oportunidades académico-deportivas existen? ¿Cuál es la fecha límite para tomar decisiones sobre la ruta académica? Un plan escrito, aunque sea básico, vale infinitamente más que una intención sin estructura.

6

¿SU ATLETA TIENE ACOMPAÑAMIENTO EN SU SALUD Y RENDIMIENTO MENTAL?

PILAR: MENTALIDAD

¿Por qué importa esta decisión?

El rendimiento deportivo de alto nivel tiene una dimensión psicológica que durante mucho tiempo fue ignorada, y que hoy es reconocida como determinante. La gestión de la presión, el control de la ansiedad competitiva, la resiliencia ante las lesiones, el manejo del miedo al fracaso: ninguna de estas habilidades se desarrolla sola. Y ningún entrenador físico, por bueno que sea, está formado para trabajarlas a profundidad.

Preguntas para reflexionar en familia

- ¿Tu hijo sabe manejar la presión en competencia o se bloquea frecuentemente?
- ¿Tiene herramientas para recuperarse emocionalmente de una derrota o lesión?
- ¿Hay un psicólogo deportivo en su equipo de apoyo o nunca se ha considerado?
- ¿Confunde pedir apoyo psicológico con ser 'débil' o 'estar loco'?

**SEÑALES DE ALERTA**

- ✗ El rendimiento en entrenamiento es muy superior al de competencia constantemente
- ✗ Las derrotas o errores generan reacciones desproporcionadas o prolongadas
- ✗ El atleta evita hablar de sus miedos o presiones con cualquier adulto
- ✗ Nunca se ha considerado el apoyo psicológico como parte del entrenamiento

SEÑALES POSITIVAS

- ✓ El atleta tiene estrategias propias para manejar los momentos de presión
- ✓ Puede hablar de sus miedos y frustraciones sin vergüenza
- ✓ Trabaja o ha trabajado con un psicólogo deportivo
- ✓ Entiende que la mente es parte del entrenamiento, no un extra.

¿Qué hacer con esta información?

Si el apoyo psicológico no está en el plan de entrenamiento, es momento de considerarlo, no como solución a un problema, sino como herramienta de desarrollo. Un atleta con herramientas mentales sólidas compite mejor, se recupera más rápido y tiene carreras más largas. No es un lujo. Es parte del equipo de alto rendimiento.

¿ESTÁN TOMANDO DECISIONES REACTIVAS O EXISTE UNA RUTA PARA ESTA CARRERA?

PILAR: ESTRUCTURA

¿Por qué importa esta decisión?

La mayoría de las familias deportistas toman decisiones de carrera de forma reactiva: responden a lo que pasa, aceptan o rechazan oportunidades según como se sienten en el momento, y avanzan sin una dirección clara. Eso no es malo al principio, pero cuando el atleta alcanza cierto nivel, la improvisación empieza a tener costos reales. Las mejores oportunidades se pierden porque no estaban preparados. Las peores decisiones se toman porque no tenían criterios claros.

Preguntas para reflexionar en familia

- ¿Tienen una visión de donde debería estar el atleta en 1, 3 y 5 años?
- ¿Las decisiones importantes se evalúan contra esa visión o según el momento?
- ¿Tienen a alguien de confianza con quien consultar antes de decisiones clave?
- ¿Saben que recursos necesitan en la próxima etapa y como conseguirlos?

SEÑALES DE ALERTA

- ✗ Cada decisión importante se toma en el último momento y bajo presión
- ✗ No existe ningún plan escrito para la carrera del atleta
- ✗ Las oportunidades se evalúan sin criterios claros ni comparación
- ✗ Nadie en la familia tiene experiencia en el deporte de alto rendimiento

SEÑALES POSITIVAS

- ✓ Tienen una visión de mediano plazo, aunque no sea perfecta
- ✓ Las decisiones se evalúan con criterios definidos, no solo con emoción
- ✓ Cuentan con al menos un asesor o mentor con experiencia real
- ✓ Saben que sigue y están trabajando hacia eso con anticipación



¿Qué hacer con esta información?

No necesitan un plan perfecto. Necesitan un plan. Definan la meta de los próximos 12 meses, los recursos que requieren para llegar, y las decisiones clave que tendrán que tomar en ese periodo. Ponlo por escrito. Revisalo cada 3 meses. Un plan simple y revisado regularmente vale mucho más que una hoja de ruta perfecta que nadie usa.

CHECKLIST

¿DÓNDE ESTAMOS HOY?

MARCA CADA PUNTO CON HONESTIDAD. NO HAY RESPUESTAS CORRECTAS, SOLO CLARIDAD.

☐	Identidad	Nuestro atleta sabe por qué quiere este deporte y lo quiere genuinamente
☐	Visión	La familia tiene una meta compartida y alineada con la del atleta
☐	Entrenador	Estamos con el entrenador y equipo correctos para el nivel que buscamos
☐	Familia	La familia está en un lugar sostenible económica y emocionalmente
☐	Académico	Existe un plan real para el equilibrio deporte-escuela
☐	Mentalidad	El atleta tiene apoyo en su salud mental y rendimiento psicológico
☐	Plan	Tomamos decisiones con una hoja de ruta, no solo reaccionando

MIS NOTAS

Usa este espacio para escribir lo que te genere cada pregunta, dudas, acuerdos pendientes, cosas que quieres investigar.

¿Quieres acompañamiento para tomar estas decisiones con claridad?

Agenda una sesión de diagnóstico de 30 minutos. Revisamos juntos dónde está la carrera de tu atleta y que sigue.

→ andrewgrepe.com
@GueroGrepe | YouTube · Instagram