VALORACIÓN INICIAL

FECHA	23-04-2026		
POBLACIÓN IMPACTADA		NÚMERO DE PERSONAS: 07	NÚMERO DE ATENCIONES:07
LIGA	CICLISMO		
CATEGORÍA	FORMACIÓN		
ENTRENADOR	PIO PERILLA		
TIPO DE ACOMPAÑAMIENTO	X	ASISTENCIA A CAMPO	
		COMPETENCIA	
		EVENTO	
OBJETIVO ASISTENCIA A CAMPO		FOMENTAR EN LOS PADRES ACTITUDES MOTIVADORAS EN CONTRASTE A ESTRESORAS EN EL ÁMBITO DEPORTIVO	
NOMBRE DE COMPETENCIA / EVENTO		N/A	

HALLAZGOS

FECHA	23-04-2026
EL PASADO JUEVES 23 DE ABRIL DEL 2026 SE REALIZÓ LA PRIMERA ESCUELA DE PADRES EN LA LIGA DE CICLISMO DENOMINADA “PADRES MOTIVADORES VRS PADRES ESTRESORES” CON EL FIN DE SENSIBILIZAR EN LOS PADRES EN TORNO AL ESTRÉS Y LA MOTIVACIÓN, SU IMPACTO EN LOS DEPORTISTAS Y LA IMPORTANCIA DE SU ROL EN EL PROCESO DEPORTIVO.	

PARA COMENZAR, SE REALIZARON DINAMICAS ROMPE HIELO EN TORNO A ¿QUIÉN SOY? GUSTOS, E INTERESES. DE ESTA FORMA, LOGRARON CONOCERSE UN POCO MÁS, INTERACTUAR Y SER MAS COHESIVOS, CADA UNO REALIZÓ SU PRESENTACIÓN. LA MAYORÍA ESTUVO ENFOCADO A COMPARTIR TIEMPOS CON SUS HIJOS, VIENDO PELÍCULAS, EN LOS ENTRENAMIENTOS Y OTROS HACIENDO DEPORTE. ASIMISMO, UNA RETROALIMENTACIÓN SOBRE EL ROL DE LOS PADRES EN EL DEPORTE Y SU INFLUENCIA, EN EFECTO, LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN PADRES Y ENTRENADORES.

SEGUIDAMENTE, SE REALIZÓ LA EXPLICACIÓN DE LA MOTIVACIÓN ÍNTRINSECA Y EXTRÍNSECA, SU IMPACTO EN LOS DEPORTISTAS. IGUALMENTE, ¿QUÉ ES MOTIVAR? ¿QUÉ ES EXIGIR? ¿QUÉ ES ACOMPAÑAR? CUYA REFLEXIÓN SOBRE MÁS ALLÁ DE EXIGIR RESULTADOS, ES PERTINENTE, ESTAR EN EL PROCESO, RECOMPENSAR SUS PROGRESOS DIARIOS.

ENTONCES, SE ENFATIZÓ EN LA PERTINENCIA DE SER PADRES REGULADORES DEL ESTRÉS, POR MÁS EMOCIÓN, GRITARLES O REGAÑARLES POR PERDER, NO GENERA ESA AUTOMOTIVACIÓN (MOTIVACIÓN INTRÍNSECA). ADICIONAL A ELLO, ELLOS SON MODELO DE REGULACIÓN DEL ESTRÉS, EL JOVEN OBSERVA CÓMO REACCIONAN LOS PADRES ANTE EL ESTRÉS (EN LOS NEGOCIOS, EN EL TRÁFICO DE IBAGUÉ, EN LAS DISCUSIONES).

ASIMISMO, SE ENFATIZÓ SOBRE ¿QUÉ NECESITA UN DEPORTISTA DE SU PADRE?

1. PONER EN VALOR EL COMPROMISO, LA DISCIPLINA, EL RESPETO, LA EMPATÍA, EL TRABAJO EN EQUIPO, LA SUPERACIÓN, ETC., ES DECIR, ASPECTOS QUE «VAN MÁS ALLÁ DEL JUEGO Y QUE CORRESPONDEN A CUALQUIER ACTIVIDAD HUMANA EN LA SOCIEDAD».
2. DISFRUTAR Y NO SUFRIR EL DEPORTE.
3. ANIMAR Y ACOMPAÑAR SIN PRESIONES.
4. DAR IMPORTANCIA Y VALOR A LA PRÁCTICA DEL DEPORTE POR LO QUE ES Y NO POR LOS TRIUNFOS O LAS DERROTAS.

CONFORME A ESTE CONTEXTO, LOS PADRES DE FAMILIA, PREGUNTARON ¿CÓMO SOSTENER LA MOTIVACIÓN EN LA ADOLESCENCIA? TENIENDO EN CUENTA LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA Y SU CONTEXTO ACTUAL, SU FORMA DE ACOMPAÑAR, ES A TRAVÉS DE LOS GESTOS, EL CONTACTO FÍSICO, LA COMPAÑÍA, CONOCER SUS GUSTOS Y LA PERTIENTENCIA DE ESPACIOS DE CALIDAD, MÁS ALLÁ DEL DEPORTE Y EL COLEGIO, ESOS ESPACIOS DE ENCUENTRO Y BIENESTAR SON PERTINENTES PARA VOLVERLOS A CONOCER.

DE EN FORMA DE CIERRE, SE REALIZÓ LA RESPIRACIÓN CUATRO TIEMPOS, LA IMPORTANCIA DE APRENDER A DESCANSAR, EL AUTOCUIDADO, TENER SU SITIO DE DESAHOGO DENTRO DE LA MISMA CASA, PARA CADA UNO, DONDE PUEDAN SOBRELLEVAR SUS EMOCIONES Y GESTIONAR SUS FRUSTRACIONES ANTE UNA PÉRDIDA.

LINK REUNIÓN:
JUEVES, 23 DE ABR • 6:30–7:30 P.M.
INFORMACIÓN PARA UNIRSE A LA REUNIÓN DE GOOGLE MEET
VÍNCULO A LA VIDEOLLAMADA: HTTPS://MEET.GOOGLE.COM/DJX-MRES-ZCQ

MANEJO Y RECOMENDACIONES: SE RECOMIENDA PRÓXIMO ENCUENTRO PRESENCIAL

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:


Escuela de padres
TEMARIO N° 1
¿CÓMO MOTIVAR SIN EXIGIR EN EXCESO?
"Conceptualiza al deportista en el contexto de actividades físicas y mentales de naturaleza competitiva, gobernadas por reglas institucionales". (García Ferrando (1990)).
LINA KATERINA está presentando y anotando
Tú
Johanna
7 más
Luis Fernan

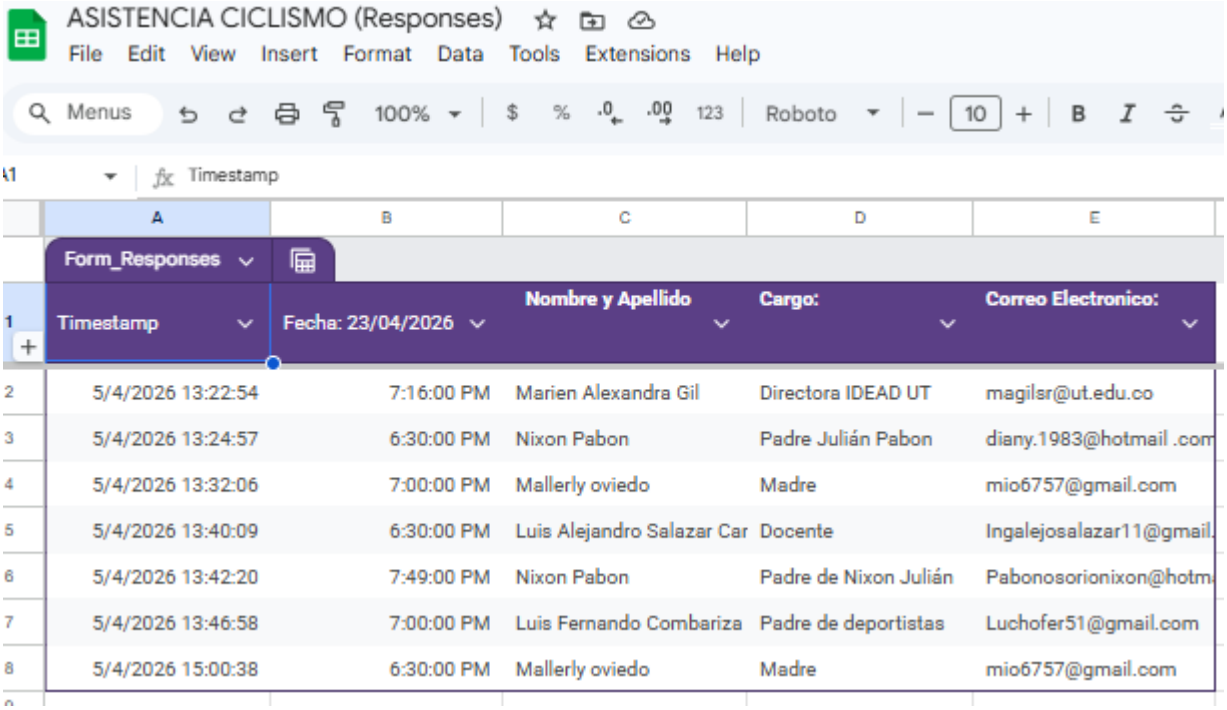

RETO PARA PAPÁS
RINCÓN DE LA CALMA PERSONALIZADO
Calm-down
CALM-DOWN
¿Cómo entrenar la regulación de estrés con mis hijos?
✓ Crea un ritual de 10 segundos antes de que entre al tatami.
✓ Un choque de palmas o una frase fija que no tenga nada que ver con ganar.
•La clave: El padre debe decir: "Ganes o pierdas, nos vemos aquí mismo para ir por un helado/jugo".
•Efecto biológico: Esto baja el cortisol porque le dice al cerebro: "No hay peligro de perder el amor de papá/mamá, puedes enfocarte en disfrutar".

ELABORADO POR

PROFESIONAL A CARGO	NOMBRE	FIRMA	FECHA
PSICOLÓGA	LINA KATERINA MOLINA	LINA MOLINA	23-04-2026
PSICOLÓGA	JOHANA LOZANO	JOHANA LOZANO	23-04-2026

ANEXO:

FORMATO EXTERNO DE CARACTERIZACIÓN Y RECOLECCIÓN DE ASISTENCIAS, GOBERNACIÓN DEL TOLIMA Y **DILIGENCIAMIENTO DE GCA-R-02 FORMATO CRONOGRAMA ASISTENCIA A CAMPO / COMPETENCIA / EVENTO / CAPACITACIÓN CIENCIAS APLICADAS.**



ASISTENCIA CICLISMO (Responses)

File Edit View Insert Format Data Tools Extensions Help

Form_Responses

	Timestamp	Fecha: 23/04/2026	Nombre y Apellido	Cargo:	Correo Electronico:
2	5/4/2026 13:22:54	7:16:00 PM	Marien Alexandra Gil	Directora IDEAD UT	magilsr@ut.edu.co
3	5/4/2026 13:24:57	6:30:00 PM	Nixon Pabon	Padre Julián Pabon	diany.1983@hotmail .com
4	5/4/2026 13:32:06	7:00:00 PM	Mallerly oviedo	Madre	mio6757@gmail.com
5	5/4/2026 13:40:09	6:30:00 PM	Luis Alejandro Salazar Car	Docente	Ingalejosalazar11@gmail.
6	5/4/2026 13:42:20	7:49:00 PM	Nixon Pabon	Padre de Nixon Julián	Pabonosorionixon@hotm
7	5/4/2026 13:46:58	7:00:00 PM	Luis Fernando Combariza	Padre de deportistas	Luchofer51@gmail.com
8	5/4/2026 15:00:38	6:30:00 PM	Mallerly oviedo	Madre	mio6757@gmail.com

Elaboro:	Reviso/Aprobó:	Observaciones y/o Ajustes:
Líder del proceso	Comité De Calidad	Se implementa el SIGC