VALORACIÓN INICIAL

FECHA	24-04-2026		
POBLACIÓN IMPACTADA		NÚMERO DE PERSONAS: 12	NÚMERO DE ATENCIONES: 12
LIGA	TEAKWONDO		
CATEGORÍA	FORMACIÓN		
ENTRENADOR	JUAN RAMIREZ		
TIPO DE ACOMPAÑAMIENTO	X	ASISTENCIA A CAMPO	
		COMPETENCIA	
		EVENTO	
OBJETIVO ASISTENCIA A CAMPO		BRINDAR HERRAMIENTAS PSICOEDUCATIVAS A PADRES Y CUIDADORES DE DEPORTISTAS DE ARTES MARCIALES PARA FORTALECER UN ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL SALUDABLE, PROMOVIENDO LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA, LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y LA DISMINUCIÓN DE PRÁCTICAS PARENTALES BASADAS EN LA EXIGENCIA EXCESIVA, FAVORECIENDO ASÍ EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y DEPORTIVO DE LOS JÓVENES ATLETAS.	
NOMBRE DE COMPETENCIA / EVENTO		N/A	

HALLAZGOS

FECHA	24-04-2026

EL VIERNES 24 DE ARBIL DE 2026, SE REALIZÓ EL ENCUENTRO DEOMINADO ¿CÓMO MOTIVAR SIN EXCESO? CON LOS PADRES DE LA LIGA DE TEAKWONDO, ESTE ENCUENTRO SE REALIZO DE MANERA VIRTUAL HTTPS://MEET.GOOGLE.COM/UDK-GWFC-XMD, EN COMPAÑÍA DE LA PSICÓLOGA JOHANNA LOZANO, CON EL OBJETIVO DE BRINDAR HERRAMIENTAS PSICOEDUCATIVAS A PADRES Y CUIDADORES DE DEPORTISTAS DE ARTES MARCIALES PARA FORTALECER UN ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL SALUDABLE, PROMOVIENDO LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA, LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y LA DISMINUCIÓN DE PRÁCTICAS PARENTALES BASADAS EN LA EXIGENCIA EXCESIVA, FAVORECIENDO ASÍ EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y DEPORTIVO DE LOS JÓVENES ATLETAS

SE DIO APERTURA AL ESPACIO CON LA BIENVENIDA INSTITUCIONAL A LOS PADRES DE FAMILIA, CONTEXTUALIZANDO EL PROPÓSITO DE LA ESCUELA DE PADRES COMO ESTRATEGIA DE FORTALECIMIENTO DEL ROL FAMILIAR DENTRO DEL PROCESO DEPORTIVO DE LOS ATLETAS.

SE EXPLICÓ LA ESTRUCTURA GENERAL DE LOS MÓDULOS QUE COMPONEN LA ESCUELA:

- ¿CÓMO MOTIVAR SIN EXIGIR EN EXCESO?
- ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL EN DERROTAS Y TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.
- ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL FRENTE A LESIONES DEPORTIVAS.
- PREVENCION DEL SOBRENTRENAMIENTO Y BURNOUT DEPORTIVO.

SE ENFATIZÓ LA IMPORTANCIA DE RECONOCER A LA FAMILIA COMO UNO DE LOS PRINCIPALES AGENTES REGULADORES DEL BIENESTAR EMOCIONAL Y RENDIMIENTO DEPORTIVO.

- ACTIVIDAD INICIAL: “EL ENTRENADOR, EL PADRE Y EL OPONENTE”

COMO ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN SE DESARROLLÓ UNA DINÁMICA EXPERIENCIAL ADAPTADA A LA VIRTUALIDAD, DONDE SE EXPUSIERON SITUACIONES SIMULTÁNEAS DE PRESIÓN QUE VIVE UN DEPORTISTA:

- INSTRUCCIONES TÉCNICAS CONSTANTES.
- EXIGENCIAS EMOCIONALES Y PRESIÓN POR RESULTADOS.
- DEMANDAS COGNITIVAS ADICIONALES.

POSTERIORMENTE SE REALIZÓ REFLEXIÓN GRUPAL A PARTIR DE PREGUNTAS ORIENTADORAS:

- ¿CÓMO CREEN QUE SE SIENTE UN DEPORTISTA CUANDO RECIBE MÚLTIPLES PRESIONES AL MISMO TIEMPO?
- ¿QUÉ EFECTOS TIENE ESTO EN SU CONCENTRACIÓN?
- ¿QUÉ LUGAR OCUPA EL ROL PARENTAL DENTRO DE ESTA EXPERIENCIA?

LA ACTIVIDAD PERMITIÓ GENERAR CONCIENCIA SOBRE LA SOBRECARGA EMOCIONAL QUE PUEDE EXPERIMENTAR UN ATLETA BAJO AMBIENTES ALTAMENTE EXIGENTES.

- DIFERENCIA ENTRE MOTIVAR, EXIGIR Y ACOMPAÑAR

SE ABORDARON TRES CONCEPTOS FUNDAMENTALES:

-MOTIVAR: SE EXPLICÓ QUE MOTIVAR IMPLICA:

- BRINDAR APOYO EMOCIONAL INCONDICIONAL.
- VALIDAR EL ESFUERZO MÁS ALLÁ DEL RESULTADO.
- PROMOVER DISFRUTE POR LA PRÁCTICA DEPORTIVA.
- CONVERTIR LOS ERRORES EN OPORTUNIDADES DE APRENDIZAJE.

SE REFORZÓ LA IDEA DE QUE EL AMOR POR EL DEPORTE DEBE SER EL MOTOR PRINCIPAL DE PARTICIPACIÓN DEPORTIVA.

-EXIGIR

SE SOCIALIZÓ CÓMO LA EXIGENCIA EXCESIVA SE MANIFIESTA MEDIANTE:

- ALTAS EXPECTATIVAS DE RENDIMIENTO.
- CRÍTICAS CONSTANTES.
- PRESIÓN CENTRADA ÚNICAMENTE EN GANAR.
- PROYECCIÓN DE FRUSTRACIONES PERSONALES SOBRE LOS HIJOS.

SE EXPLICARON LAS CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS ASOCIADAS:

- ANSIEDAD.
- INSEGURIDAD.
- BLOQUEO EMOCIONAL.

- PÉRDIDA DE CONFIANZA.
- ABANDONO DEPORTIVO.

-ACOMPAÑAR

SE ORIENTÓ A LOS PADRES EN ESTRATEGIAS DE ACOMPAÑAMIENTO SALUDABLE:

- ESTABLECIMIENTO DE METAS REALISTAS.
- ESCUCHA ACTIVA.
- RESPETO POR LOS INTERESES DEL DEPORTISTA.
- REFORZAMIENTO POSITIVO.
- PROMOCIÓN DE AUTONOMÍA.

SE RESALTÓ LA IMPORTANCIA DEL EQUILIBRIO ENTRE APOYO Y DISCIPLINA.

- COMPRENSIÓN DE LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA

SE EXPLICÓ LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN (TAD), DESARROLLADA POR EDWARD DECI Y RICHARD RYAN, ENFATIZANDO QUE LA MOTIVACIÓN SOSTENIBLE NACE CUANDO EL DEPORTISTA:

- SIENTE AUTONOMÍA.
- SE PERCIBE COMPETENTE.
- SE SIENTE CONECTADO EMOCIONALMENTE CON SU ENTORNO.

SE SOCIALIZÓ LA IMPORTANCIA DE FORTALECER LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA Y NO DEPENDER EXCLUSIVAMENTE DE PREMIOS EXTERNOS O APROBACIÓN PARENTAL.

- EL ROL DE LA FAMILIA EN LA AUTOMOTIVACIÓN DEL ADOLESCENTE DEPORTISTA

SE BRINDARON ORIENTACIONES PRÁCTICAS A LOS PADRES:

- VALIDAR EMOCIONES DESPUÉS DE ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS.
- PERMITIR RESPONSABILIDAD SOBRE SU UNIFORME Y ELEMENTOS DEPORTIVOS.
- PROMOVER AUTONOMÍA.
- SER EJEMPLO DE REGULACIÓN EMOCIONAL.
- NO TRASLADAR SUEÑOS PERSONALES NO CUMPLIDOS.

SE TRABAJÓ SOBRE LA IMPORTANCIA DE ENSEÑAR RESPONSABILIDAD SIN SOBREPROTECCIÓN.

- ESTRATEGIAS PARA REGULAR EL ESTRÉS COMPETITIVO

SE ENSEÑARON HERRAMIENTAS CONCRETAS DE ACOMPAÑAMIENTO:

- ✓ RITUAL PREVIO AL COMBATE

SE PROPUSO CONSTRUIR RITUALES BREVES ANTES DE ENTRAR AL TATAMI CON TRES COMPONENTES:

- CONTACTO FÍSICO DE CONEXIÓN.
- FRASE DE SEGURIDAD EMOCIONAL.
- PALABRA GATILLO DE CONFIANZA.

SE EXPLICÓ CÓMO ESTOS RITUALES AYUDAN A REDUCIR ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA Y GENERAR SEGURIDAD EMOCIONAL.

- ✓ RESPIRACIÓN CONSCIENTE: SE ENTRENÓ TÉCNICA DE RESPIRACIÓN:

- INHALAR 4 SEGUNDOS.
- SOSTENER 4 SEGUNDOS.
- EXHALAR 4 SEGUNDOS.
- ESPERAR 4 SEGUNDOS.

SE EXPLICÓ SU FUNCIÓN SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO PARASIMPÁTICO.

- CONSECUENCIAS DE LA EXIGENCIA EXCESIVA

SE ABORDARON LAS PRINCIPALES AFECTACIONES:

-PSICOLÓGICAS

- BURNOUT DEPORTIVO.
- ANSIEDAD.
- DEPRESIÓN.

- MIEDO AL FRACASO.

-FÍSICAS

- LESIONES POR SOBRECARGA.
- FATIGA CRÓNICA.
- PROBLEMAS DE SUEÑO.

-SOCIALES

- AISLAMIENTO.
- DEPENDENCIA EMOCIONAL.
- IRRITABILIDAD.
- PÉRDIDA DE LA INFANCIA DEPORTIVA.

➢ CASO INSPIRADOR

SE SOCIALIZÓ LA HISTORIA DEPORTIVA DE MICHAEL PHELPS, RESALTANDO CÓMO EL ACOMPAÑAMIENTO FAMILIAR, ESPECIALMENTE DE SU MADRE, FUE DETERMINANTE PARA SU DESARROLLO DEPORTIVO Y MANEJO DE ADVERSIDADES, INCLUYENDO SU DIAGNÓSTICO DE TDAH.

PARA FINALIZAR SE DESARROLLÓ EJERCICIO DE REFLEXIÓN CON PREGUNTAS ORIENTADORAS:

- ¿CÓMO PUEDO APOYAR MEJOR LOS INTERESES DEPORTIVOS DE MI HIJO?
- ¿CÓMO ASEGURAR QUE DISFRUTE EL DEPORTE SIN SENTIR PRESIÓN?
- ¿CÓMO AYUDARLE A APRENDER DE LAS DERROTAS?

LOS PADRES PARTICIPARON ACTIVAMENTE COMPARTIENDO EXPERIENCIAS Y COMPROMISOS DE CAMBIO.

MANEJO Y RECOMENDACIONES:

SE CONCLUYÓ QUE LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA SALUDABLE SE CONSTRUYE DESDE RELACIONES FAMILIARES BASADAS EN APOYO, VALIDACIÓN EMOCIONAL Y ACOMPAÑAMIENTO EQUILIBRADO.

SE DESTACÓ QUE LA EXIGENCIA EXCESIVA PUEDE AFECTAR SIGNIFICATIVAMENTE LA SALUD MENTAL, FÍSICA Y DEPORTIVA DE LOS ATLETAS, MIENTRAS QUE EL ACOMPAÑAMIENTO CONSCIENTE FORTALECE LA CONFIANZA, RESILIENCIA Y PERMANENCIA DEPORTIVA.

SE INVITÓ A LOS PADRES A ASUMIR UN ROL DE APOYO EMOCIONAL, ENTENDIENDO QUE EL ÉXITO DEPORTIVO NO SOLO SE MIDE EN MEDALLAS, SINO EN BIENESTAR, APRENDIZAJE Y FORMACIÓN INTEGRAL DEL DEPORTISTA

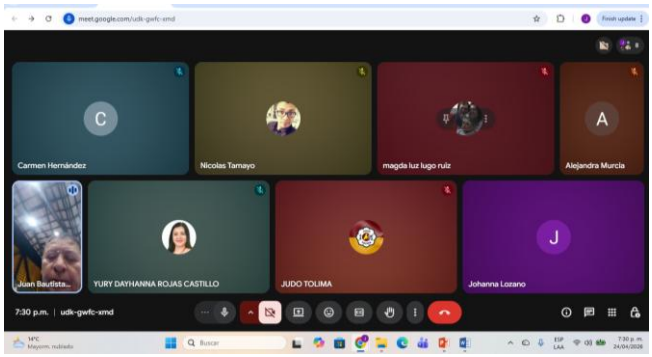
SE ESTABLECIRON ALGUNOS COMPROMISOS AL FINALIZAR EL ENCUENTRO:

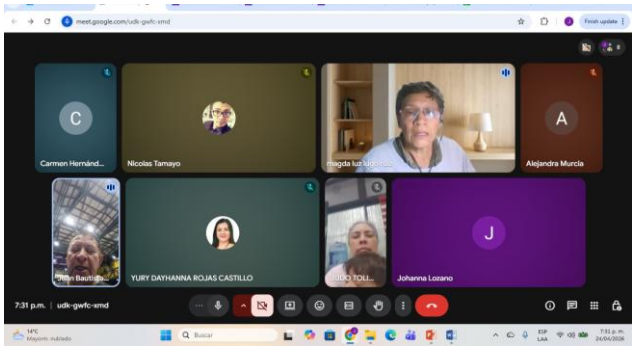
- FORTALECER LA VALIDACIÓN EMOCIONAL DE SUS HIJOS.
- EVITAR MENSAJES CENTRADOS ÚNICAMENTE EN GANAR.
- IMPLEMENTAR RITUALES DE CONEXIÓN EMOCIONAL ANTES DE COMPETENCIAS.
- FAVORECER LA AUTONOMÍA DEPORTIVA.
- REGULAR SUS PROPIAS EMOCIONES COMO PADRES.
- PRIORIZAR BIENESTAR EMOCIONAL SOBRE RESULTADOS DEPORTIVOS.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:





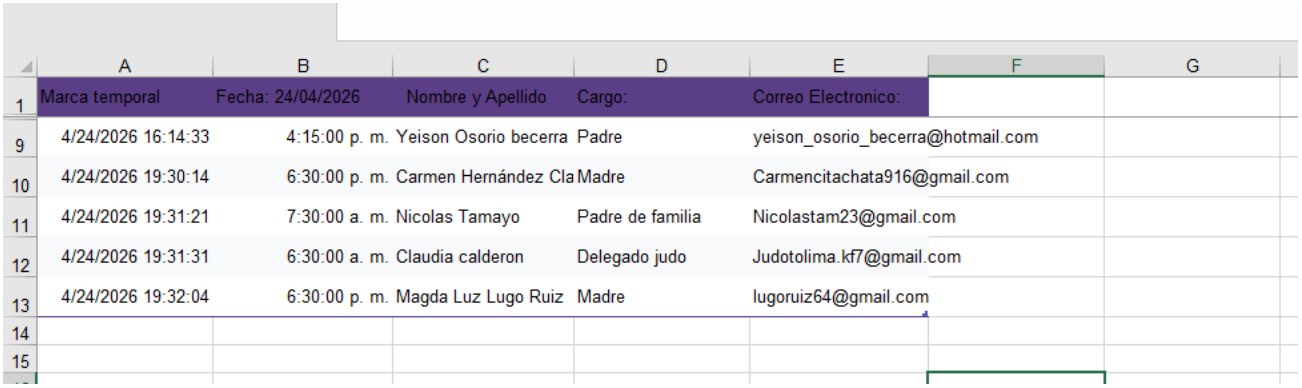




ELABORADO POR

PROFESIONAL A CARGO	NOMBRE	FIRMA	FECHA
PSICOLÓGA	JOHANA LOZANO	JOHANA LOZANO	24-04-2026

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.**



	A	B	C	D	E	F	G
1	Marca temporal	Fecha: 24/04/2026	Nombre y Apellido	Cargo:	Correo Electronico:		
9	4/24/2026 16:14:33	4:15:00 p. m.	Yeison Osorio becerra	Padre	yeison_osorio_becerra@hotmail.com		
10	4/24/2026 19:30:14	6:30:00 p. m.	Carmen Hernández Cla	Madre	Carmencitachata916@gmail.com		
11	4/24/2026 19:31:21	7:30:00 a. m.	Nicolas Tamayo	Padre de familia	Nicolastam23@gmail.com		
12	4/24/2026 19:31:31	6:30:00 a. m.	Claudia calderon	Delegado judo	Judotolima.kf7@gmail.com		
13	4/24/2026 19:32:04	6:30:00 p. m.	Magda Luz Lugo Ruiz	Madre	lugoruiz64@gmail.com		
14							
15							

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