

NATALIA DANCUART ALLENDE

CULTURA FAMILIAR DEPORTIVA

CLAVES PARA CRECER COMO PERSONAS
Y PADRES DE ALTO RENDIMIENTO EN EL
DEPORTE Y EN LA VIDA

CULTURA FAMILIAR DEPORTIVA

Dancuart Allente, Natalia

1°. edición. Asunción: Arandura Ediciones, 2026.

188 páginas / 14,8 x 21 cm

1. Psicología. 2. Psicología del Deporte. 3. Crianza. 4.Desarrollo personal. I. Roffé, Marcelo, prol.

CULTURA FAMILIAR DEPORTIVA

EDITORIAL: Arandura

CORRECCIÓN: Marcello Gill

DISEÑO DE TAPA: Natalia Dancuart

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN: Analía Marchi



A mis padres, los campeones de mi vida.
Padres de alto rendimiento.

ÍNDICE

Prólogo	9
Nota importante	14
Introducción	15

PARTE I 19

DINÁMICA FAMILIAR Y DEPORTE

La cultura familiar y el deporte	19
¿Cómo se arma la cultura familiar deportiva?	20
ADN cultural: pasado y presente	22
Elementos de la cultura deportiva de un hogar	27

PARTE II 45

EL JUEGO INVISIBLE DE LOS ADULTOS

Capitanes del hogar	45
El lenguaje silencioso	46
Cuestión de perspectivas	47
Se ve como lo veas	48
Cuatro gestos que marcan	50

PARTE III 55

CRIAR EN DEPORTE CON VALORES

Valores y Vacas: ¿puro marketing?	55
Del valor a la acción	56

Educación en valores: un legado en movimiento	57
De vacas marrones a vacas púrpuras	59

PARTE IV 67

ENTRE RUTINAS Y ROLES

Rutinas y rituales: cultura que se vive en gestos	67
El ejercicio de crear rutinas y rituales familiares	70
Tipos de padres y madres en el deporte	75

PARTE V 85

FAIR PLAY COMUNICACIONAL

Fair play comunicacional	85
Principios básicos del fair play en la comunicación	86
Escuchar y preguntar: las jugadas limpias de la comunicación	89
Preguntas productivas vs. preguntas improproductivas	89
¿Por qué hablar de preguntas productivas e improproductivas?	91

PARTE VI 97

OTRAS DIMENSIONES DE LA
DINÁMICA FAMILIAR EN EL
DEPORTE

Presión: alentar sin ahogar	99
Expectativas: sueños y realidades	102
Gestionar frustraciones: más allá de fallar	114
Resiliencia: levantarse y seguir adelante	120
Cultivar una mentalidad de crecimiento en familia	133

PARTE VII 139

LOS DESAFÍOS DE CRIAR
HIJOS EN UN MUNDO DIGITAL

Criar en un entorno hiperconectado	139
Celebración selectiva	140
La vitrina digital y la presión por la crianza perfecta	141

PARTE VIII 147

LIDERAZGO INFANTIL

¿Qué es liderar en la infancia?	147
Autonomía: la raíz del liderazgo	151
El riesgo de apurar el liderazgo	153

PARTE IX 157

COMPETENCIAS DE
INTELIGENCIA EMOCIONAL
PARA PADRES DE ALTO
RENDIMIENTO

Aprender a sentir porque alguien nos lo enseñó primero	160
Regulación emocional: sostener sin invadir	162
Empatía activa: validar sin sobreproteger	163
Comunicación emocional efectiva: hablar menos, escuchar más	164
Crear también entrena	167

CÓMO FRACASAR SIENDO PADRES EN EL DEPORTE	174
--	------------

PALABRAS FINALES	178
-------------------------	------------

AGRADECIMIENTOS	180
------------------------	------------

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	182
---------------------------------------	------------

“Ser padres de alto rendimiento significa rendir alto en el rol de formar: en el amor, la paciencia y el entendimiento de cada día. Pone en foco en elevarse, a ser lo mejor que uno pueda ser en la invaluable función de formar. Ser padre de alto rendimiento no es criar a deportistas de élite, es crecer como adultos capaces de acompañar con presencia y humanidad en el camino de los hijos que hacen deporte.”

N. Dancuart

Prólogo

Conozco a Natalia Dancuart desde hace muchos años. Primero como alumna, luego como colega, y con el tiempo también como amiga y compañera de trabajo en SOLCPAD (Sociedad Latinoamericana y del Caribe de la actividad física y del deporte). Ese recorrido compartido me permite leer este libro con una cercanía particular, entendiendo desde dónde fue pensado y qué preguntas lo impulsan.

Cultura Familiar Deportiva nace del trabajo sostenido en el campo. Del contacto real con familias, con chicos y chicas que crecen en contextos deportivos exigentes, y con adultos que buscan acompañar mejor, aun cuando no siempre encuentran las herramientas.

Este libro no surge de una idea teórica aislada, sino de una práctica cotidiana que fue madurando en re-

flexión y en escritura. Natalia es una psicóloga deportiva muy apasionada, observadora y detallista y lo que más me gusta en este texto es la palabra humanidad, humanizar el deporte (en este caso de iniciación).

A lo largo de sus páginas aparece con claridad una convicción central: el deporte ofrece un escenario de enorme valor formativo, y la experiencia que viven los chicos está profundamente influida por el clima emocional que los rodea. Las palabras, los silencios, las miradas, las expectativas. Todo eso va construyendo una cultura que se transmite día a día, muchas veces sin que los adultos sean del todo conscientes de ello.

Natalia propone detenerse en ese proceso. Mirarlo con atención, con sensibilidad y con responsabilidad. Invita a revisar cómo se gestionan la frustración, el error, el disfrute y la exigencia.

A comprender que acompañar un camino deportivo implica algo más que estar presente: implica registrar el impacto que cada gesto tiene en la experiencia subjetiva del chico o la chica que compite.

Como escritor de varios libros de la especialidad y dos enteramente dedicados a este tema, encuentro un verbo clave que es acompañar y la autora mucho lo destaca, acompañar como guiar.

Otra cosa muy importante es la CULTURA FAMILIAR DEPORTIVA. Natalia no se queda sólo en la madre y el padre, sino que incluye a la abuela, al abuelo, al hermano, a la hermana, al primo, a la prima, y eso lo considero muy importante porque amplía el concepto con fundamentos.

Como colega, valoro especialmente el equilibrio que logra entre conocimiento y humanidad. El libro se apoya en la psicología del deporte, en la experiencia clínica y en el trabajo de campo, pero evita simplificaciones y reduccionismos así como discursos tranquilizadores. No busca señalar fallas ni imponer modelos ideales. Abre preguntas que invitan a los adultos a pensarse en su rol y a asumirlo con mayor conciencia emocional. Y esto es muy importante y lo quiero destacar: en esta época de inmediatez, de urgencias y de respuestas rápidas, donde nadie para la pelota, donde pocos

reflexionan, este libro es una catarata en un desierto, en un tema súper álgido y resbaladizo.

Este texto propone ampliar la mirada sobre el desarrollo deportivo, entendiendo que el crecimiento no se mide solo en resultados visibles, sino en la relación que cada chico construye con el deporte y consigo mismo.

Celebro su decisión de poner en palabras una experiencia que muchos viven y pocos se animan a revisar. Ojalá este libro encuentre lectores dispuestos a detenerse, a reflexionar y a construir entornos deportivos más saludables y formativos dándose cuenta como dice el libro que el deporte puede ser una verdadera escuela de vida para TODOS acompañando con conciencia, un vehículo de valores para la vida.

Esta obra ofrece herramientas valiosas para ese camino. No podría elegir este u otro capítulo ya que en todos encontré el tema bien desarrollado desde un enfoque teórico-práctico.

En síntesis, disfrútenlo, cada renglón, cada frase, cada página, cada concepto, está escrito con conocimiento, como una rica comida con mucho amor. Que lo disfruten como lo disfruté yo y muchas felicitaciones Natalia Dancuart!!!

Dr Marcelo Roffé

Licenciado en psicología (1990, Universidad de Buenos Aires), Master en Psicología del deporte y la actividad física (2001, Uned-Complutense de Madrid), Doctor en Psicología (2020, Universidad de Palermo). Presidente de SOLCPAD (Sociedad Latinoamericana y del Caribe de la actividad física y del deporte) desde 2014. Más de 30 años en el alto rendimiento deportivo. Trabajó 15 años con José Pekerman. Trabajó con 40 disciplinas deportivas. Autor del Podcast junto a la Universidad de Tres de Febrero: "Mentalidad ganadora". Docente Universitario. Conferencista Nacional e Internacional. Escritor de 24 libros como autor, compilador y co-autor. Desde el 2022 es el Psicólogo de la Selección Colombiana de Fútbol junto a Néstor Lorenzo.

Su web: www.marceloroffe.com.

Su instagram: [@marcelo.roffe](https://www.instagram.com/marcelo.roffe)

Nota importante

A lo largo del texto, en ocasiones se utiliza el género masculino como un término genérico, con el objetivo de simplificar la lectura y no intención de excluir o minimizar a ningún género. Cuando se mencionan términos como „niños“, o „padres“, por favor, entiéndase que se hace referencia tanto a niñas como a niños, así como a madres y padres. Es esencial comprender que, en el contexto de este libro, el uso del masculino busca ser inclusivo y no discriminatorio. La elección lingüística no refleja en modo alguno una visión limitada o sesgada del género. Al utilizar la palabra padre o madre, también están incluido a las personas responsables de los hijos, ya sean sus hijos biológicos o porque es el responsable legal, pariente cercano, estamos hablando de una persona que cuida. Es decir, el cuidador puede ser madre, padre, madrastra, padrastro, abuelos, cualquier persona que se responsabilice del cuidado de los niños y adolescentes.

Introducción

El deporte escolar es un escenario cotidiano y al mismo tiempo extraordinario. Entrenamientos, partidos, torneos y trofeos son la superficie visible; detrás, se juegan valores, emociones y vínculos que marcan a toda la familia. En cada jugada, en cada conversación de regreso a casa, en cada gesto desde la tribuna, se transmiten mensajes que pueden acompañar o lastimar, fortalecer o desgastar.

Los chicos no aprenden automáticamente por practicar un deporte. Crecen en función de cómo se viven esos entrenamientos en casa, de lo que se celebra, de lo que se acompaña y también de lo que se deja pasar. Según la mirada adulta, el deporte puede transformarse en una fuente de presión o en una verdadera escuela de vida.

Cuando tu hijo compite, vos también te ponés a prueba. Aparecen miedos —al fracaso, a la ex-

clusión, a que no rinda como esperabas—. Surgen frustraciones cuando no lo ponen de titular o cuando un fallo arbitral parece injusto. Estallan emociones intensas como el enojo, el orgullo o la euforia, que en otros espacios no se muestran con tanta crudeza. Y en ese terreno, los adultos también tenemos la oportunidad de crecer.

En más de diez años de trabajo con familias en el deporte, he visto cómo esa experiencia funciona como un espejo. Lo que decimos valorar —respeto, esfuerzo, paciencia— muchas veces se contradice con lo que mostramos en la práctica: exigencia, enojo, silencios cargados. El deporte desnuda esas incoherencias y, a la vez, ofrece la oportunidad de revisarlas.

Este libro es una invitación a mirar el deporte escolar de otra manera: como un espacio para revisar nuestra forma de gestionar emociones, reflexionar sobre la cultura familiar que estamos construyendo y usar cada experiencia deportiva como un entrenamiento también para nosotros. A lo largo de estas páginas vas a encontrar reflexiones, ejemplos de distintos deportes y ejercicios prácticos. El objetivo

no es criar campeones, sino vivir el deporte como un terreno fértil para crecer juntos, construyendo una cultura familiar coherente con los valores que queremos transmitir.

El deporte trae cada semana laboratorios vivos de aprendizaje: una derrota dura, un partido soñado, un entrenamiento con poca motivación. Si logramos leer esas experiencias con conciencia, dejan de ser simples episodios de la vida deportiva del hijo y se transforman en oportunidades formativas para toda la familia.

De ahí nacen las preguntas que guían este libro: **¿Cómo aprovechar la fuerza del deporte para consolidar la cultura de tu familia? ¿Qué querés aprender vos mientras tu hijo juega?**
