

## ¿QUÉ ES?

Un programa integral para impulsar el desarrollo personal y el bienestar de jóvenes deportistas de alto rendimiento.

Trabajaremos reforzando tu confianza auténtica, la capacidad de gestionar la presión, la resiliencia ante el error y el liderazgo dentro y fuera del equipo.

Entiende qué te motiva, qué te define y cómo proyectar tu talento con equilibrio, madurez y propósito.

## ¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

- Deportistas de alto rendimiento nacidos en 2010 y 2011.
- Padres, madres y tutores que desean acompañar mejor el desarrollo deportivo y personal de sus hijos/as.

## ¿DÓNDE Y CÓMO?

- Modalidad 100% online en directo.
- Grabaciones disponibles. Flexible y compatible con entrenamientos y estudios.
- Sesiones de 60 minutos
- De marzo a mayo de 2026.

## ¿POR QUÉ PARTICIPAR?

- **Porque el rendimiento depende de la mente tanto como del físico.** Aprenderás herramientas para gestionar presión, comparaciones y expectativas.
- **Porque mejora la relación entre deporte y familia.** Las familias recibiréis estrategias prácticas para acompañar sin invadir, reducir tensiones y ofrecer un feedback que impulse.
- **Porque a los 15-16 años se construye la identidad deportiva.** El programa ayuda a que desarrolles propósito, liderazgo y confianza sólida y que no dependas solo de los resultados.
- **Porque crea un ecosistema alineado.** Deportista y familia trabajarán con un mismo lenguaje y objetivos comunes.





### PROGRAMACIÓN

#### TALLERES PARA DEPORTISTAS

- 18/03 - Taller: "Quién soy dentro del deporte"

**Lucía Halty**, Dra. en Psicología y Directora de la Cátedra de Innovación y Salud Mental Digital de la Universidad Pontificia de Comillas.

- 15/04 - Taller: "Cómo pienso, siento y juego"

**Lucía Halty y Laura Delgado**, excapitana de la selección española de rugby XV y coach deportiva.

- 20/05 - Taller: "Tu voz importa"

**Pablo Gutiérrez**, Fundador de Avanteam, experto en Liderazgo y Gestión de Equipos.

#### TALLERES PARA FAMILIAS

- 23/03 - "Acompañar sin invadir"

**Carolina Ramírez**, Vicepresidenta de EMCC Spain, y Socia Directora de Khumbu Consultants & Mentors.

- 16/04 - "Comunicación y expectativas: el poder del feedback útil"

**María Mendoza**, Coach y Responsable de Personas de la Red de Colegios Marianistas de España.

#### SESIÓN FINAL CONJUNTA

- 21/05 - "Somos un equipo: identidad, futuro y reputación digital"

**Carlos Jiménez**, Team Manager de la Selección Española de Baloncesto e **Irene Merino**, Chief People & Culture Officer en Sports Emotion y Presidenta del CFF Olympia Las Rozas.

#### SESIONES DE INSPIRACIÓN

Tres sesiones de inspiración con referentes reales del mundo deportivo que comparten, sin filtros, cómo han gestionado la presión, los errores y los momentos decisivos de su carrera.

- 26/03 Sesión I: **Pol Pla y Ángel Bozal**, jugadores de la selección española de rugby 7.
- 23/04 Sesión II: **Iris Arnáiz**, jugadora del Sevilla F.C. y Trofeo Quini a la máxima goleadora asturiana en Primera División.
- 28/05 Sesión III: **Paula Leitón**, jugadora de la selección española de waterpolo. Oro en los JJ.OO. de París 2024 y Premio Nacional del Deporte a los Valores.

### ¿CÓMO SE DESARROLLA?

- ✓ Diagnóstico inicial de perfil
- ✓ 3 talleres prácticos para deportistas
- ✓ 2 talleres específicos para familias
- ✓ 3 sesiones inspiradoras con referentes reales
- ✓ 1 sesión final conjunta

Un programa dinámico, participativo y aplicable al día a día deportivo.

### PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Del 16 de febrero al 11 de marzo de 2026.

### INSCRIPCIONES ABIERTAS

Plazas limitadas, hasta completar aforo.

Más información:  
[email@comunidaddemadrid.com](mailto:email@comunidaddemadrid.com)



**Porque el talento no sólo se entrena.**

**Se construye y se consolida.**

[INSCRÍBETE AQUÍ](#)