

Buscar nota



ACCIÓN

El arte de ser madre y profesional en el mundo del deporte

[Silvia Ureña](#) | surena@larepublica.net

Miércoles, 14 agosto 2024



El mundo del deporte es exigente, competitivo y a menudo, implacable. Para las mujeres que deciden ser **madres** y continuar sus carreras en este sector, el desafío es doble y muchas veces se le debe sumar su vida laboral y personal con sus pasatiempos y aficiones.

Ser madre es un trabajo de tiempo completo, ser deportista también lo es. Para las mujeres que llevan ambos roles, cada día es una prueba de su fortaleza y capacidad de adaptación.

[Lea más: Jóvenes y niños de Puntarenas cuentan con un espacio renovado que promueve la salud mental y el bienestar](#)

Para **Silvia Bolaños**, presidenta del Puntarenas FC y miembro del Comité Ejecutivo de la Fedefútbol, la planificación meticulosa, la flexibilidad y el apoyo se convierten en herramientas fundamentales para cumplir con sus deberes, tanto en casa como en su carrera.

“Para las mujeres que somos madres y profesionales a la vez equilibrar nuestras responsabilidades familiares con nuestra realización personal debe ser un punto no negociable y es ahí donde el apoyo de la familia es fundamental. Hay que nivelar tiempos y llevar las agendas con sumo cuidado y compromiso, sin que una cosa afecte a la otra, incluso en mi caso, el deporte se ha convertido en un punto de encuentro y de convivencia familiar”, expresó Bolaños.

El **autocuidado emocional** y mental es esencial para evitar que las madres se aparten de su vida profesional o amateur en el deporte, según la psicóloga de la UCIMED, Sofía Carmona.

“Promover el autocuidado implica establecer un equilibrio entre la vida personal y entrenamientos que realiza en la semana, prevenir el agotamiento, tener sus espacios para un buen descanso, dormir y alimentarse adecuadamente, mantener límites y comprender que no siempre se va poder con todo”, detalló Carmona.

[Lea más: Costa Rica tiene más campeonas mundiales y continentales que nunca antes en la historia](#)

Mariana Obando Céspedes, **fisioterapeuta** máster en readaptación deportiva de la UCIMED y Liga Deportiva Alajuelense, destacó que no es fácil preparar a una madre para una competencia de alto nivel por las demandas que tiene ese rol, pero con un buen programa de entrenamiento todo es posible.

“Vemos ejemplos de madres atletas olímpicas que han logrado llegar ahí con no uno sino varios hijos. Como todo, se debe empezar evaluando la condición física actual de la madre, su nivel de fatiga, estado emocional. Esto ayudará a adaptar el programa de entrenamiento a sus necesidades y capacidades actuales. Esto permite diseñar sesiones de entrenamiento tanto en metodología, horario y espacio que sean efectivas, por lo cual ayudará a su motivación y su recuperación”, explicó Céspedes.

Las madres en el sector deportivo no solo están redefiniendo su propia vida, sino también el concepto de éxito en una industria que tradicionalmente ha sido dominada por hombres.

3 CONSEJOS PARA COMBINAR EL ROL DE MADRE Y DE ATLETA DE ALTO NIVEL

- Encontrar un horario funcional dentro sus actividades diarias, fijar un horario para mantener el entrenamiento y poder acudir a sus responsabilidades diarias

cansancio excesivo y desorganizar herramientas para mantener un buen manejo del estrés

- Tener metas claras y realistas. Los objetivos tienen que ser específicos, medibles y alcanzables

POPULARES

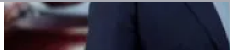
MÁS LEÍDAS

DÍA

7 DÍAS

30 DÍAS

ÚLTIMA HORA

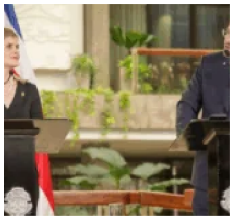


ÚLTIMA HORA



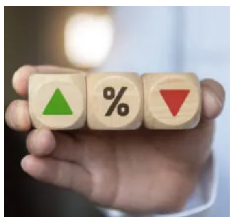
Álvaro Ramos denuncia abuso de poder del gobierno y violación a la autonomía municipal

ÚLTIMA HORA



Laura Fernández: “Haré todo lo posible para que don Rodrigo Chaves sea ministro de la Presidencia”

ÚLTIMA HORA



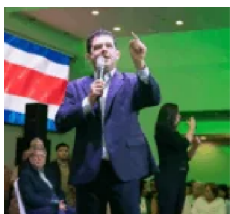
Tasas de interés bajan en Costa Rica y EE. UU.: ¿créditos más baratos para deudores?

ÚLTIMA HORA



Juan Carlos Hidalgo designa candidatos a la vicepresidencia con la

ÚLTIMA HORA



Álvaro Ramos señala que Rodrigo Chaves tiene que rendir cuentas ante la justicia como cualquier ciudadano

Lunes, 22 septiembre 2025, 12:46



SUSCRÍBASE A LA REPÚBLICA

V

CONTÁCTENOS

MEDIA KIT



PAK...CIONES...R...

MAPA DE SITIO

SUSCRÍBASE

© 2025 Republica Media Group todos los derechos reservados. Desarrollado por 5e Labs