

# GURASOTASUN ETA LIDERGO POSITIBOAN PRESTAKUNTZA

FORMACIONES EN PARENTALIDAD Y  
LIDERAZGO POSITIVO



ÁLEX REMIRO  
X  FUTBOLMAS®

# PROIEKTUAREN EMAITZAK RESULTADOS DEL PROYECTO

2.161

GURASO, GAZTE ETA HAURRAK  
PADRES, MADRES,  
NIÑOS/AS Y JÓVENES

113

TALLER  
TALLERES

37

KIROL KLUB  
CLUBES  
DEPORTIVOS

PARTE HARTZAILEEN TAILERREN INGURUKO IRITZIA:  
LO QUE PIENSAN LOS PARTICIPANTES DE LOS TALLERES:

8,52

batzbesteko puntuazioa

% 99,32

beste gurasoei proiektua  
gomendatuko lieke

"Tailer honek futbolarekin lotuta balio berdinak dituzten pertsonak ezagutzen lagundu dit eta nire bizipenak eta iritziak partekatu ahal izan ditut "

"Este taller me ha ayudado a conocer a personas que tienen los mismos valores que yo en relación con el fútbol y a poder compartir mis vivencias y opiniones"

"Egunerokoan automatikoki egiten ditugun gauza batzuetan pentsatzera bultzatu nau, eta etxean hainbat gairi nola aurre egin berriz planteatzera"

"Me ha hecho ponerme a pensar en ciertas cosas que en el día a día hacemos automáticamente y replantearme cómo afrontar diferentes temas en casa"

# PRENTSAN ERAGINA IMPACTO EN PRENSA

## Los talleres para padres a pie de calle de Álex Remiro: "Hay que mojarse"

El portero de la Real, muy preocupado por la salud mental, idea, financia y participa en sesiones con progenitores y niños para evitar actitudes violentas en las cancheros, y gestionar el éxito y fracaso de los pequeños



El portero de la Real Sociedad, Álex Remiro, con los niños en el momento de la adaptación del deporte.

## Alex Remiro, the pianist goalkeeper who wants to support children's mental health



By Gregg Evans Feb 9, 2023

Álex Remiro is the Spanish goalkeeper who is helping Real Sociedad push for a place in next season's Champions League.

He was particularly impressive in last week's 0-0 draw at Real Madrid when he thwarted a series of attempts to keep La Real, in third place, hot on the heels of their La Liga rivals.



21 fotos Real Sociedad

## Birdie de Álex Remiro a la salud mental

Sociedad - David Silva, Mikel Erentxun, Karlos Arguiñano y muchas otras personalidades acompañan a Álex Remiro en un evento benéfico organizado por el club de Cascais para recaudar fondos para su asociación benéfica dedicada a fomentar el bienestar emocional.

## FÚTBOL

# Remiro, portero de élite que apuesta por el bienestar emocional del fútbol base

El guardameta de la Real Sociedad se vincula al proyecto de la ONG Fútbol Más. "El nuestro es un mundo maravilloso, pero con mucho estrés y mucho trabajo invisible", afirma el jugador.



Remiro, en las gradas de Anoeta. E.M.

El fútbol tiene dos caras, como casi todo en esta vida. Los chicos y chicas que empiezan de muy jóvenes a darle patadas a un balón, muchas veces, sólo ven la más amable, aquella a la que, de hecho, sólo se asoman unos elegidos. Para la otra,

## REAL SOCIEDAD

# Álex Remiro lanza una camiseta solidaria en favor de la salud mental

El portero de la Real Sociedad auspicia una camiseta solidaria en favor de la salud mental en España. Álex Remiro se ha implicado en varias iniciativas para ayudar a los demás.



Álex Remiro lanza una camiseta solidaria en favor de la salud mental en España. La camiseta ha sido auspiciada en colaboración con la marca deportiva Cooligan. Con un firme compromiso con la salud mental en España y el deporte, Remiro quiere contribuir a marcar la diferencia y crear bienestar en la sociedad a través del deporte.

## LALIGA EA SPORTS

# Álex Remiro y la importancia del trabajo en salud mental: "En jugadores debería ser incluso obligatorio"

David Herrama 10 octubre 2023 | 4 min de lectura



▶ EMPIEZA A VER DAZN AHORAI

Uno de los temas más de actualidad en el deporte es concienciado en 'Made in Gipuzkoa', el nuevo capítulo de Dorsal Doce con Rafa Escribá, que tiene al portero de Real Sociedad como protagonista

## FÚTBOL

# Álex Remiro afianza su proyecto de salud mental para el fútbol base a través de Common Goal

El meta de la Real Sociedad financiará con parte de su sueldo esta iniciativa apoyándose en la ONG en la que Juan Mata pertenece a la junta asesora



El guardameta de la Real, Álex Remiro. E.M.

# Enésima muestra del férreo compromiso social de Álex Remiro

Tras unirse a la ONG 'Fútbol Más', el portero de la Real Sociedad participa como Jurado en la segunda edición de los premios 'Rompe El Círculo', organizados por el Alto Comisionado contra la Pobreza Infantil del Gobierno de España



La gala de los Premios 'Rompe el Círculo' resalta las mejores prácticas en la lucha contra la pobreza infantil en España. @comisionadopi

# ÁLEX REMIRO ETA FÚTBOL MÁS

## ÁLEX REMIRO Y FÚTBOL MÁS



“Nire nahia hainbeste gazteren inguruan futboleko bizitako esperientzia transmititzea da. Haiekin orduak eta orduak eman ditut eta eliteko kirol-diziplina honetan osasun mentala lantzeko beharrari ikusgarritasuna ematea da helburua.

Horretarako, proiektuan parte hartzen duten pertsoneri ahalik eta tresna gehien eman nahi dizkiegu arrakasta zein porroterako hobeto prestatuak egon daitezten. Hau da, elkar gehiago eta hobeto ezagutu dezaten eta kirol prestakuntzaren arretagune nagusia zein izan behar den ikus dezaten.”

- **Álex Remiro, portero de la Real Sociedad**

“Mi deseo es transmitir mi experiencia vivida en el fútbol alrededor de tantos jóvenes con los que he compartido horas y horas, y dar visibilidad a la necesidad de trabajar la salud mental en esta disciplina deportiva de élite.

Queremos dar todas las herramientas posibles para que las personas que participan en el programa estén mejor preparadas para el éxito y para el fracaso, para que se conozcan más y mejor, y para que vean cuál debe ser realmente el principal foco de atención en el deporte formativo”.

- **Álex Remiro, portero de la Real Sociedad**



**ESTE PROYECTO ES POSIBLE GRACIAS A LA COLABORACIÓN Y EL TRABAJO EN EQUIPO:**



**COMMON GOAL**



**COOLLIGAN**



**GIPUZKOAKO  
FUTBOL  
FEDERAZIOA  
FEDERACIÓN  
GUIPUZCOANA  
DE FÚTBOL**

# PROIEKTUAREN DESKRIBAPENA

## DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO



### XEDEA ETA HELBURUAK

Álex Remiro eta Fútbol Más taldearen eskutik sortu den proiektuak bat egiten du erakundearen misioarekin; kirolaren bidez haur eta gazteen ongizatea sustatzea. Bertan erresilientzia-prozesuak, lotura esanguratsuak, lidergo positiboa eta kohesio eta gurasotasun komunitarioa (jolasaren eta kirolaren bitartez) sustatzen dira.

Proiektuaren helburuak gurasotasun nahiz lidergo positiboa sustatzea dira, era honetan gune seguruak sortuz eta haurren eta gazteen ongizate emozionala bermatuz.

### MISIÓN Y OBJETIVOS

El proyecto que nace de la mano de Alex Remiro y Fútbol Más comparte la misión de la organización de promover el bienestar de niñas, niños y jóvenes (NNJ). En ella se promueven los procesos de resiliencia, los vínculos significativos, el liderazgo positivo y la cohesión y parentalidad comunitaria a través del juego y el deporte.

Los objetivos de este proyecto son fomentar la parentalidad y el liderazgo positivo, creando espacios seguros y protectores fomentando así el bienestar emocional de niños, niñas y jóvenes.



# TAILERRAK TALLERES



Aurrez aurreko bost tailer egingo dira guztira club bakoitzarekin, bi familiei zuzenduak, beste bi entrenatzaileei eta azken bat kadete mailako jokalariei. Tailer hauek Fútbol Más-en metodologian adituak diren pertsonak eramango dituzte aurrera eta hauetako bakoitzak ordu eta erdiko iraupena izango du, formatu praktikoan. Tailer hauetan, besteak beste, ingurune seguruak nola sortu daitezkeen aztertuko da, haurren eta gazteen ongizate fisikoa, mentala nahiz emozionala sustatzeko.

Bestalde, jarduera ezberdinen bitartez enpatia, talde-lana, komunikazioa, hazkunde-pentsaera eta lidergoa bezalako trebetasunak ere landuko dira tailerretan.

Se realizarán un total de cinco talleres presenciales con cada club, dos dirigidos a familias, dos a entrenadores/as, y uno a jugadores/as de la categoría cadete. Estos talleres serán llevados a cabo por personas expertas en la metodología de Fútbol Más y cada uno de ellos tendrá una duración de una hora y media, en formato práctico. En estos talleres se analizará, entre otras cosas, cómo crear entornos seguros que fomenten el bienestar físico, psicológico y emocional de niños/as y jóvenes.

Por otro lado, a través de diferentes actividades se trabajarán habilidades como la empatía, el trabajo en equipo, la comunicación, la mentalidad de crecimiento y el liderazgo.



# LAN TALDEA

## EL EQUIPO



Aurten, proiektu hau burutzen duten profesionalen artean, Igor eta German dira teknikari sozial erreferenteak. Beraiek dira formakuntzak burutuko dituztenak baita klub ezberdinekin kontaktua mantenduko dutenak ere.

Biak **kirol psikologak** dira eta futbol munduan barneraturik egon dira jokalaria amateur, entrenatzaile edo/eta kirol psikologo moduan Real Sociedad eta Real Union klubetan, esaterako.

Entre los profesionales que lideran este proyecto, Igor y German son los técnicos sociales referentes. Ellos serán los encargados de realizar las formaciones, así como de mantener el contacto con los clubes.

Ambos son **psicólogos del deporte** y han estado inmersos en el mundo del fútbol ya sea como jugadores amateurs, entrenadores o como Psicólogos del Deporte, en clubes como Real Sociedad y Real Unión.

### IGOR PEREZ

KIROL PSIKOLOGOA  
PSICÓLOGO DEL DEPORTE



### GERMAN URTEAGA

KIROL PSIKOLOGO,  
PRESTATZAILE FISIKO ETA ENTRENATZAILEA  
PSICÓLOGO DEL DEPORTE,  
PREPARADOR FÍSICO Y ENTRENADOR



# XÁLEX REMIRO



# FUTBOLMAS®

**MILA ESKER ALDAKETAREN ALDE EGITEAGATIK!**  
**¡GRACIAS POR SER PARTE DEL CAMBIO!**

 **Contacto:** [alex.remiro@futbolmas.org](mailto:alex.remiro@futbolmas.org)