

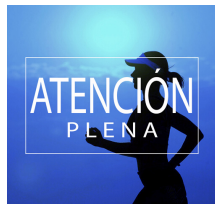


PROGRAMA DE MENTALIDAD PREMIER PLAN DE ENTRENAMIENTO ENTRENAMIENTO DE PRIMAVERA 2020 ("SPRING TRAINING")

1. INICIO DE SESIÓN: VE A PMPESP.COM

2. PLAN DE ENTRENAMIENTO

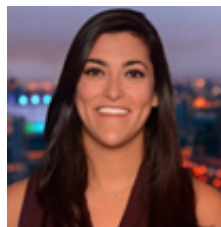
- PLAN DE 4 SEMANAS: 2 SESIONES, 30 MINUTOS CADA UNA A LA SEMANA
- ENFOQUE, MOTIVACIÓN, ATENCIÓN TOTAL & REGULACIÓN EMOCIONAL
- EJERCICIOS SEMANALES EN LOS CUÁLES VAS A PODER PRACTICAR LO QUE APRENDISTE



INFORMACIÓN DE CONTACTOS



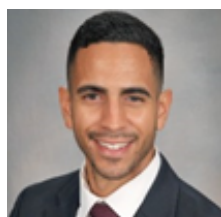
Dr. Justin Anderson, Psy.D., LP
+1 (651) 308-8415
janderson@premiersportpsychology.com
Major League - Psicólogo Deportivo



Dr. Jaimie Rubin, Psy.D.
201-575-3798
jrubin@premiersportpsychology.com
Minor League - Psicóloga Deportiva



Carlos Coto, MA
305-490-4388
ccoto@premiersportpsychology.com
Major League - Especialista en
Habilidades Mentales
(Bilingüe)



Omar Figueroa, M.Ed., CMPC
954-536-8808
ofigueroa@premiersportpsychology.com
Minor League - Especialista en
Habilidades Mentales
(Bilingüe)



PROGRAMA DE MENTALIDAD PREMIER PLAN DE ENTRENAMIENTO ENTRENAMIENTO DE PRIMAVERA 2020 ("SPRING TRAINING")



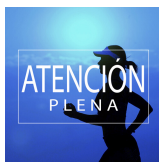
SEMANA #1: ENFOQUE

DÍA #1

- "Introducción": Video & Lectura
- "Creando Enfoque: Rutinas": Lectura
 - "Atención Como Fuente Limitada": Video
- "Creando Planes de Acción Para Manejar Distracciones": Lectura
- "Ejercicio Plan de Acción": Ejercicio

DÍA #2

- "Enfoque a la Mentalidad del Rendimiento Idóneo": Videos & Lectura
- "Ejercicio: La Matriz de Rendimiento": Lectura
 - "Ejercicio: Mi Mejor y Mi Peor Actuación o Juego": Ejercicio



SEMANA #2: ATENCIÓN TOTAL

DÍA #1

- "Introducción": Video & Lectura
 - "Los Beneficios": Video
- "Práctica de Atención Plena": Lectura
 - "Ejercicio de Atención Plena": Video

DÍA #2

- "Meditaciones Guiadas: Meditaciones de Atención Plena": Lectura
- "Meditaciones de Atención Plena: Respiración Consciente": Lectura
- "Para Terminar": Lectura
 - "Volviendo al Modelo AAA": Video



PROGRAMA DE MENTALIDAD PREMIER PLAN DE ENTRENAMIENTO ENTRENAMIENTO DE PRIMAVERA 2020 ("SPRING TRAINING")



SEMANA #3: MOTIVACIÓN

DÍA #1

- “La Anatomía de la Motivación: Visión, Valores & Pasión” Lectura
 - “Introducción”: Video
 - “Valores”: Ejercicio
 - “Pasión”: Ejercicio

DÍA #2

- “Establecimiento de Metas”: Videos
 - “Metas de Rendimiento”: Lectura
 - “Metas del Proceso”: Lectura
 - “Establecimiento de Metas en Acción”: Lectura
 - “Establecimiento de Metas”: Ejercicio



SEMANA #4: REGULACIÓN EMOCIONAL

DÍA #1

- “Introducción”: Video
- “Consciencia Emocional”: Lectura
 - “Aceptación Total”: Video
- “Ejercicio #1 de Consciencia Emocional: Registro de Emociones”: Ejercicio
- “Ejercicio #2 de Consciencia Emocional: Controlables e Incontrolables”: Ejercicio

DÍA #2

- “Herramienta #2: El Modelo SERR”: Lectura
 - “Controlables e Incontrolables”: Video
 - “Ejercicio: Modelo SERR”: Ejercicio
- “Curva Óptima de Rendimiento”: Video
- “Ejercicio: Curva de Activación” Ejercicio



SEMANA #1: ENFOQUE

DÍA #1

MARQUE LA CASILLA DESPUÉS DE COMPLETARR CADA SECCIÓN

- LEA LA SECCIÓN DE “INTRODUCCIÓN” Y VEA EL VIDEO DE “INTTRODUCCIÓN”
- LEA LA SECCIÓN DE “CREANDO ENFOQUE: RUTINAS” Y VEA EL VIDEO DE “ATENCIÓN COMO FUENTE LIMITADA”
- LEA LA SECCIÓN DE “CREANDO PLANES DE ACCIÓN PARA MANEJA DISTRACCIONES”
- COMPLETE EL EJERCICIO DE “CREANDO PLANES DE ACCIÓN”

PONIÉNDOLO EN PRÁCTICA:

PIENSA EN TUS DISTRACTORES Y DISPARADORES. REFLEXIONA Y PON EN PRÁCTICA TU EJERCICIO DE “**PLAN DE ACCIÓN**” ANTES DE CADA ENTRENAMIENTO. INTENTA UTILIZAR E IMPLEMENTAR EL PLAN DE ACCIÓN CUANDO NOTES QUE TE ESTAS DISTRAYENDO DURANTE EL ENTRENAMIENTO



Ejercicio: “Creando Un Plan de Acción”

EJERCICIO: PLAN DE ACCIÓN

Nombre del Atleta:

Piensa en un juego reciente o piensa en alguno que todavía no ha pasado, y completa lo siguiente.

¿Cuales han sido mis distracciones? *Ejemplos: Los fans, mi oponente o competencia, pensamientos negativos o duda, mi entrenador o compañeros, entre otros*

¿Que puede que me distraiga en el futuro? ¿Cuales son mis “disparadores”? **¿Cuales son las cosas que me molestan y hacen que me salga del juego?** *Ejemplos: Hablar mal, mis oponentes o competencia siendo agresivos, faltas duras, mal arbitraje por parte del oficial, entre otros*

Cuales son 3 cosas en las que puedo enfocarme, en el momento adecuado, ¿para poder redirigir mi atención a algo productivo? Este es tu plan de acción. *Recuerda enfocarte en cosas que tu puedes controlar (en tus acciones y en tu comportamiento). Ejemplos: el movimiento de mis pies, mantener mi posición, buscar la pelota, ser un líder con mi voz y accionar*

BREVE: Crea una lista como esta antes de cada partido (o hasta antes de cada entrenamiento) y revísalas frecuentemente como parte de tu preparación antes de cada partido. No deberías asumir que tus distractores van a ser las mismas de partido a partido. Mientras algunas distracciones desaparecen, otras aparecen; entonces intenta hacer tu mayor esfuerzo para poder identificarlas de antemano, y acepta que sin importar cuánto de prepares, distracciones no anticipadas puede que lleguen en diferentes momentos. Tu plan de acción va a asegurarte que sin importar cuantas o cuales sean tus distracciones, siempre vas a poder encontrar alguna manera para salir de ellas.



SEMANA #1: ENFOQUE

DÍA #2

MARQUE LA CASILLA DESPUÉS DE COMPLETARR CADA SECCIÓN

- LEA LA SECCIÓN DE “ENFOQUE EN LA MENTALIDAD DEL RENDIMIENTO IDÓNEO”
- VEA EL VIDEO DE “ATENCIÓN SELECTIVA: PARTE #1”
- VEA EL VIDEO DE “ATENCIÓN SELECTIVA: PARTE #2”
- LEA LA SECCIÓN DE “EJERCICIO: LA MATRIZ DEL RENDIMIENTO IDÓNEO”
- COMPLETE EL EJERCICIO DE “MI MEJOR Y MI PEOR ACTUACIÓN O JUEGO”

PONIÉNDOLO EN PRÁCTICA:

APLICA EL **MODELO DE ENFOQUE A LA MENTALIDAD DEL MEJOR RENDIMIENTO** DURANTE ENTRENAMIENTOS PONIENDO CONCIENCIA A TU ENFOQUE, PENSAMIENTOS, EMOCIONES, REACCIONES DE CUERPO Y COMPORTAMIENTOS. NOTA COMO CADA UNA DE ESTAS ÁREAS CAMBIA CUANDO CAMBIAS TU ENFOQUE.



Ejercicio: “Mi Mejor y Mi Peor Rendimiento”

LA MATRIZ DE MI MEJOR RENDIMIENTO

Nombre del Atleta:

Abajo hay un ejemplo de a lo que le llamamos “La Matriz del Rendimiento”, la cuál nos deja crear un mapa de lo que la mente de un atleta pasa desde que empieza con su enfoque hasta que termina con su accionar. En este primer ejemplo, te enseñamos un mapa de un rendimiento ideal en un caso hipotético.



Toma un momento para reflexionar en el momento que hayas tenido el mejor rendimiento posible, una vez que identifiques que fueron esos factores, ponlos en la matriz a continuación. Empieza con tu enfoque, que es la fuerza inicial en la secuencia mental, luego sigue con lo que estabas pensando, lo que estabas sintiendo, lo que tu cuerpo sintió, y como actuaste o como te comportaste. Trata de pensar lo más que puedas para que sea lo más preciso posible.



Continúa a la siguiente página.



LA MATRIZ DE MI PEOR RENDIMIENTO

Nombre del Atleta:

Ahora hagamos lo mismo, pero con un rendimiento pobre con respecto al caso hipotético anterior.



Reflexiona en un mal partido tuyo, y llena los espacios a continuación. Como lo hiciste anteriormente, empieza con tu enfoque, y sigue con cada uno de derecha a izquierda pasando por los pensamientos, emociones, reacciones corporales y tus acciones o comportamientos.



Trata de pensar lo más detallado posible para que puedas completar cada cuadro de la forma mas precisa y honesta. Cuando hayas terminado, guarda tu trabajo, luego vamos a incluir algunos puntos importantes y pasos a seguir durante el resto del módulo.



SEMANA #2: ATENCIÓN TOTAL DÍA #1

MARQUE LA CASILLA DESPUÉS DE COMPLETAR CADA SECCIÓN

LEA LA SECCIÓN DE “INTRODUCCIÓN”

VEA EL VIDEO DE “INTRODUCCIÓN”

VEA EL VIDEO DE “LOS BENEFICIOS DE ATENCIÓN
PLENA”

LEA LA SECCIÓN DE “FORMAS DE OBTENER ATENCIÓN
PLENA”

WVEA EL VIDEO DE “EJERCICIO DE ATENCIÓN PLENA”

PONIÉNDOLO EN PRÁCTICA:

PON EN PRÁCTICA LA “**SECUENCIA S.T.O.P**” DURANTE TU DÍA. RECUERDA: PARA, RESPIRA, OBSERVA, Y PROCEDE. DURANTE ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS, UTILIZA LA “**SECUENCIA S.T.O.P**” PARA TRAERTE DE VUELTA AL MOMENTO PRESENTE; NOTA TUS PENSAMIENTOS Y LA EMOCIONES QUE ESTAS EXPERIMENTANDO



SEMANA #2: ATENCIÓN TOTAL DÍA #2

MARQUE LA CASILLA DESPUÉS DE COMPLETARR CADA SECCIÓN



LEA LA SECCIÓN DE “MEDITACIONES GUIADAS:
MANERAS PARA OBTENER ATENCIÓN PLENA”



LEA LA SECCIÓN DE “RESPIRACIÓN CONSCIENTE:
MEDITACIONES DE ATENCIÓN PLENA”



LEA LA SECCIÓN “PARA TERMINAR”



VEA EL VIDEO DE “VOLVIENDO AL MODELO AAA”

PONIÉNDOLO EN PRÁCTICA:

DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS DE ESTA SEMANA, CUANDO SIENTAS QUE ESTÁS EXPERIMENTANDO PRESIÓN O QUE TE ESTÁS DISTRAYENDO, INTENTA UTILIZAR EL “**MODELO AAA**”. TRAE CONCIENCIA AL MOMENTO PRESENTE, PRACTICA LA ACEPTACIÓN Y VUELVE A ENFOCAR TU ATENCIÓN AL OBJETIVO DEL MOMENTO. PISTA: PUEDES UTILIZAR LA “**SECUENCIA S.T.O.P**” PARA INCREMENTAR LA CONCIENCIA EN EL PRIMER PASO DEL MODELO AAA.



SEMANA #3: MOTIVACIÓN

DÍA #1

MARQUE LA CASILLA DESPUÉS DE COMPLETAR CADA SECCIÓN

- LEA LA SECCIÓN DE “LA ANATOMÍA DE LA MOTIVACIÓN: VISIÓN, VALORES Y PASIÓN”
- VEA EL VIDEO DE “INTRODUCCIÓN”
- COMPLETE EL “EJERCICIO DE VALORES”
- COMPLETE EL “EJERCICIO DE PASIÓN”

PONIÉNDOLO EN PRÁCTICA:

TÓMATE TU TIEMPO PARA COMPLETAR LOS EJERCICIOS DE “VALORES” & “PASIÓN”. MANTÉN LAS HOJAS EN LUGARES VISIBLES, ASÍ PUEDE REVISARLAS FÁCILMENTE Y PRACTICAR ACCIONES BASADAS EN LOS VALORES QUE IDENTIFICASTE DE MANERA INTENCIONAL.



Ejercicio: "Valores"

EJERCICIO DE VALORES

Nombre del Atleta:

Después de pensar en el escenario sobre el "Día de tu retiro", escribe los 3 valores más importantes en los cuadros de abajo. Si estás teniendo problemas al identificar tus valores individuales, recuerda que estos son los principios de vida más importantes para ti. Estos son los que definen tu carácter individual, lo que le da significado a tu deporte, lo que obligaría a tomar una posición u otra, entre otras definiciones. En los cuadros de a la par, toma unos momentos para definir esos valores, lo que significan, o lo que no significan, y como cada uno de estos valores se ven cuando alguien los muestra día a día.

VALOR #1

¿QUE SIGNIFICA ESTE VALOR EN TUS PROPIAS PALABRAS? ¿CÓMO SE VE ESTE VALOR EN TUS ACCIONES?

VALOR #2

¿QUE SIGNIFICA ESTE VALOR EN TUS PROPIAS PALABRAS? ¿CÓMO SE VE ESTE VALOR EN TUS ACCIONES?

VALOR #3

¿QUE SIGNIFICA ESTE VALOR EN TUS PROPIAS PALABRAS? ¿CÓMO SE VE ESTE VALOR EN TUS ACCIONES?

Mantén en mente tus valores y continúa en la siguiente página.



EJERCICIO DE VALORES

Página Dos:

Una vez que hayas elegido y definido sus 3 valores principales, piensa en qué comportamientos se alinearían con esos valores. Sé específico y honesto en tu decisión. Estos comportamientos serán tus reglas de disciplina y conducta personal o “reglas de juego”; estas asegurarán que estés actuando y comportándote de manera consistente con sus valores. Actuar de acuerdo con tus valores, ya sea en la práctica, en las reuniones de equipo o en tus partidos, te dará un propósito a tus actuaciones, mantendrá tus niveles de motivación y hará al establecimiento de metas y el logro de estas sean más razonables. Si estar conectado y comprometido al equipo es unos de tus valores, algunos ejemplos de comportamientos correspondientes pueden incluir: demostración de liderazgo vocal en la práctica, ser el primero en alinearse para los ejercicios, alentar a los compañeros de equipo y establecer un alto estándar para la práctica o la intensidad del partido.

VALOR #1

COMPORTAMIENTOS BASADOS EN EL VALOR

VALOR #2

COMPORTAMIENTOS BASADOS EN EL VALOR

VALOR #3

COMPORTAMIENTOS BASADOS EN EL VALOR

Cuando termines, guarda tu trabajo. Recomendamos imprimir esta página de ejercicio, guardarlo y tenerlo en un lugar visible como tu vestuario y/o diario de entrenamiento si tienes uno, para recordarte que no solo lo que valoras, sino cómo estos valores pueden manifestarse en tus acciones y comportamientos diarios.



Ejercicio: "Pasión"

EJERCICIO DE PASIÓN:

Nombre del Atleta:

Si has jugado su deporte durante varios años, es probable que haya (o fue) algo que realmente hayas disfrutado. Conectarte a las cosas que amas de tu deporte puede ayudar a darte más motivación intrínseca o interna ("tu porqué, tu razón") y ayudarte a disfrutar mejor tu deporte. Toma un momento para reflexionar sobre lo que te gusta de tu deporte y enumere las tres razones principales por las que este te apasiona. Los ejemplos pueden incluir: Me encanta competir; amo mejorar; y soy bueno en esto.

PASIÓN #1: _____

PASIÓN #2: _____

PASIÓN #3: _____

También es importante ser consciente de los factores que podrían estar compitiendo contra tu motivación para jugar. Estos pueden ser cosas como la presión para tener éxito, relaciones complicadas con un compañero de equipo o con entrenadores, etc. Reflexiona sobre estos obstáculos durante algunos momentos y luego enumera cualquier factor que pueda pensar que podría estar disminuyendo tu motivación.

OBSTÁCULO #1: _____

OBSTÁCULO #2: _____

OBSTÁCULO #3: _____

RESUMEN: Conocer tus pasiones y obstáculos te dará un "mapa de instrucciones" de lo que necesitas aferrarte a (lo que te motiva) y lo que necesitas resolver (lo que sea que te esté desmotivando) para mantener tus niveles de motivación. Claramente indicar tus pasiones es una excelente manera de mantener enfocado en lo que más importa. Puede ser fácil caer en un ciclo de concentración en los factores negativos que son contra productivos para tu motivación, especialmente durante tiempos cuando estés experimentando un descenso en tu rendimiento. Volviendo a tus pasiones y lo que hace que tu deporte valga la pena es una herramienta útil para combatir la fatiga y el agotamiento mental, y para darte una sacudida cuando te sientas desmotivado.



SEMANA #3: MOTIVACIÓN

DÍA #2

MARQUE LA CASILLA DESPUÉS DE COMPLETAR CADA SECCIÓN

- LEA LA SECCIÓN DE “ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN: EL ESTABLECIMIENTO DE METAS”
- VEA EL VIDEO DE “EL ESTABLECIMIENTO DE METAS”
- LEA LA SECCIÓN DE “OBJECTIVO DEL RENDIMIENTO”
- LEA LA SECCIÓN DE “METAS PROCESO DEL RENDIMIENTO”
- COMPLETE EL EJERCICIO “ESTABLECIMIENTO DE METAS”

PONIÉNDOLO EN PRÁCTICA:

COMPLETA EL EJERCICIO DE “**CHEQUEO PARA EL ESTABLECIMIENTO DE METAS**” AL FINAL DE CADA DÍA. SIGUE LAS INSTRUCCIONES DEL EJERCICIO PARA SEGUIR Y PODER VER TU PROGRESO.



Ejercicio: "Establecimiento de Metas"

EJERCICIO DE ESTABLECIMIENTO DE METAS:

Nombre del Atleta: _____

Creando metas es un proceso. Requiere que identifique un objetivo de meta Y las metas de estructura necesario para lograrlo. Tómese un momento para identificar un objetivo de meta que le gustaría lograr en los próximos meses. Luego, identifique cinco metas de proceso que puede comenzar hoy que lo ayudarán a alcanzar el resultado deseado.

OBJETIVO DE META –

Mi Objetivo Final Es: _____

La Fecha En Que Quiero Lograrlo: _____

RECUERDA QUE TUS METAS DE EL PROCESO DE TU RENDIMIENTO SON LAS ACCIONES DIARIAS Y SEMANALES QUE PUEDES CONTROLAR Y QUE TE IMPULSARÁN HACIA TU OBJETIVO FINAL

Metas de Proceso #1 _____

Metas de Proceso #2 _____

Metas de Proceso #3 _____

Metas de Proceso #4 _____

Metas de Proceso #5 _____

Guarda y cierra tu trabajo. Puedes usar como referencia las metas de proceso que has enumerado aquí para el próximo ejercicio, "Establecimiento de Metas en Acción" cuando vuelvas al módulo.





SEMANA #4: REGULACIÓN EMOCIONAL

DÍA #1

MARQUE LA CASILLA DESPUÉS DE COMPLETARR CADA SECCIÓN



VEA EL VIDEO DE “INTRODUCCIÓN”



LEA LA SECCIÓN DE “CONCIENCIA EMOCIONAL”



VEA EL VIDEO DE “ACEPTACIÓN”



COMPLETE EL EJERCICIO “CONCIENCIA EMOCIONAL #2: COSAS QUE SON CONTROLABLES E INCONTROLABLES”

PONIÉNDOLO EN PRÁCTICA:

AUMENTA TU CONCIENCIA EMOCIONAL HACIENDO UN CHEQUEO CONTIGO MISMO 4-5 VECES CADA DÍA. HAS ESTO UTILIZANDO EL SIGUIENTE EJERCICIO “CONCIENCIA EMOCIONAL EJERCICIO #1: HOJA DE EMOCIONES”



Ejercicio: "Cosas Controlables e Incontrolables"

EJERCICIO COSAS CONTROLABLES E INCONTROLABLES

Nombre del Atleta:

Una forma eficiente de manejar nuestras emociones es elegir en qué nos enfocamos. En casi todos los casos, nuestras frustraciones y ansiedades persistentes vienen de enfocarnos rutinariamente en incontrolables. Para romper este ciclo, acostúmbrate a distinguir entre los puntos de enfoque que están bajo tu control y los que están fuera de él.

Toma un momento y reflexiona en las cosas que piensas normalmente y en las que reaccionas con mayor frecuencia durante los entrenamientos y partidos. A continuación, organízalas según sean situaciones controlables o incontrolables. Sé honesto contigo mismo y recuerda la regla de oro: cualquier cosa que esté más allá de nuestro enfoque y nuestro comportamiento generalmente está fuera de nuestro control.

COSAS CONTROLABLES



EJEMPLOS:

Mi esfuerzo, mi agresividad, mi mecánica, mi enfoque, lo que digo y hago por mis compañeros de equipo

COSAS INCONTROLABLES



EJEMPLOS:

Llamadas de árbitros, juego de oponentes, decisiones de entrenamiento, errores pasados, situaciones del futuro

BREVE: Practica en encontrar la diferencia entre situaciones controlables e incontrolables en tiempo real de tu vida diaria. Cuando te encuentres enfocado en un objeto, evento o circunstancia que no puedes controlar, simplemente reconoce el hecho de que no puedes controlarlo (literalmente puedes decirte a ti mismo, "no puedo controlar esto") y luego cambia tu enfoque a algo que puedas controlar. Esto puede tomar algo de tiempo y práctica para hacerlo bien, pero con el tiempo, se volverá automático y lo ayudará a manejar las emociones indeseables y crear espacio para las positivas.



Ejercicio: "Registro de Emociones"

CONCIENCIA EMOCIONAL: REGISTRO DE EMOCIONES

Nombre del Atleta:

El propósito de este ejercicio es simplemente obtener conciencia de las emociones generales que sentimos día a día. La mejor manera de lograr esto es a través de varios auto chequeos de internos diarios. Por lo tanto, pon alarmas en tu teléfono para que suene tal vez a cada par de horas y ten como objetivo unos 4-5 chequeos por día. Los tiempos aleatorios funcionan mejor que los horarios de rutina, por lo tanto, trata de evitar completar estos chequeos en cada comida o todos los días antes y después de las prácticas. Los mejores resultados se obtienen en momentos durante el día en los que está haciendo una variedad de cosas, o hasta cuando no se está haciendo nada en absoluto. Cuando suene la alarma, toma un momento para reflexionar sobre cómo te sientes en ese mismo momento y escríbelo en el cuadro a continuación.

Sé tan específico como puedas con lo que experimentan tus emociones. A veces, escribir que estás "bien" es menos valioso que, digamos, escribir un buen contenido de cómo te sientes. Las distinciones entre las emociones pueden ser sutiles, pero incluso las emociones similares tienen diferencias importantes, y queremos que escribas esas diferencias. En el cuadro de a la par, escribe lo que está sucediendo en el momento presente, o en los momentos inmediatamente anteriores, que podrían estar afectando cómo te sientes. Ten en cuenta el clima, si es relevante, o con quién estás, qué estás haciendo o en qué te estás enfocando. Estos pueden o no ser disparadores reales de sus emociones, pero escríbelos constantemente para ver los patrones a lo largo del tiempo. Mantén este ejercicio de manera simple. Un par de palabras escritas en un par de segundos deberían ser suficientes.

EMOCIÓN	SITUACIÓN/AMBIENTE
CHEQUEO #1 _____	_____
CHEQUEO #2 _____	_____
CHEQUEO #3 _____	_____
CHEQUEO #4 _____	_____
CHEQUEO #5 _____	_____

BREVE: Intenta mantener este ejercicio durante al menos 3-4 días a la semana, idealmente, durante 3 semanas. Estás creando patrones de pensamiento que, con el tiempo, serán naturales para ti y no requerirán un bolígrafo y papel. Sin embargo, por ahora, hacer que estas emociones y ambientes tengan más poder al escribirlos hará que el proceso sea memorable e informativo (al poder ver las situaciones que rodean ciertas emociones). ¡Sigue hacia adelante!





SEMANA #4: REGULACIÓN EMOCIONAL

DÍA #2

MARQUE LA CASILLA DESPUÉS DE COMPLETARR CADA SECCIÓN

- LEA LA SECCIÓN DE “HERRAMIENTA #2: MODELO SERR”
- VEA EL VIDEO DE “CONTROLABLES E INCONTROLABLES”
- COMPLETE EL EJERCICIO “MODELO SERR”
- VEA EL VIDEO DE “CURVA DE RENDIMIENTO ÓPTIMO”
- COMPLETE EL EJERCICIO “CURVA DE ACTIVACIÓN”

PONIÉNDOLO EN PRÁCTICA:

TENGA PENDIENTE CUANDO SU ATENCIÓN SE ENFOCA EN LOS INCONTROLABLES DURANTE SU DÍA. APLICA EL “**MODEL SERR**” EN ESTOS MOMENTOS. TRAIGA SU ATENCIÓN DE NUEVO A LOS CONTROLABLES.

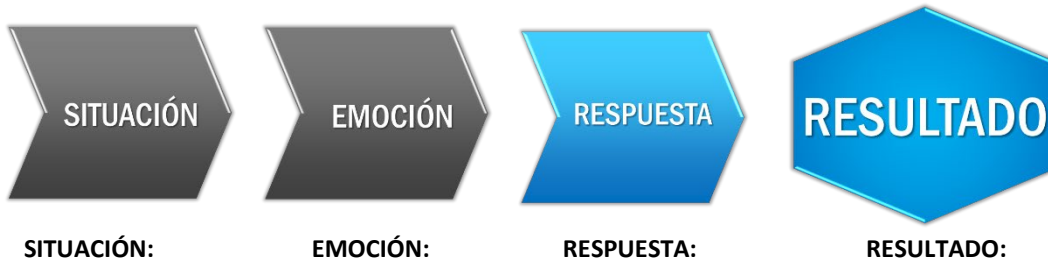


Ejercicio: "Modelo SERR"

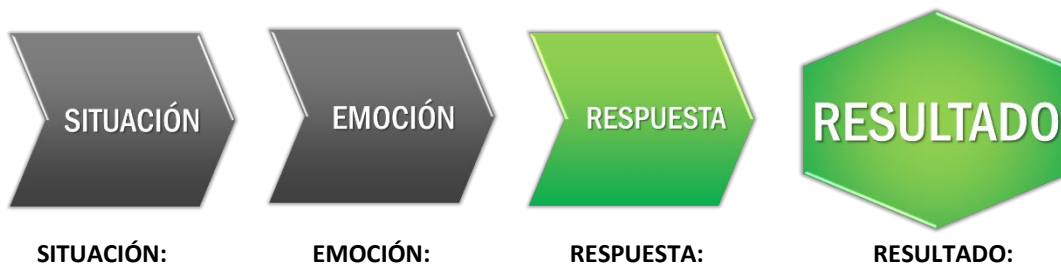
EJERCICIO MODEL SERR

Nombre del Atleta:

Dale una oportunidad al proceso SERR, practícalo contigo mismo. Toma un momento e identifica alguna situación que te provocó una emoción negativa, y escríbela debajo de la situación, a través de la emoción y la respuesta, hasta el resultado final.



Si tus respuestas a esta situación fueron ideales o no ideales, siempre podemos buscar mejorar. En esta siguiente ronda, vuelve a poner la situación y busquemos una mejor respuesta. Si esto ayuda, comienza con el resultado deseado primero, luego trabaja hacia atrás para obtener una mejor respuesta. Cuando se piensa en un conflicto utilizando el SERR en la vida real y en tiempo real, trabajar hacia atrás desde nuestro resultado deseado es el enfoque más común y efectivo. Cuando hayas terminado, guarda el trabajo y lo procesaremos en el módulo.



RESUMEN DEL EJERCICIO: El segundo segmento de este ejercicio es donde crecimiento real pasa. Todos hemos encontrado situaciones que, con el beneficio de la retrospectiva, nosotros deseamos habernos manéjalo mejor. Visitando de nuevo estas experiencias nos permite evaluar con precisión cómo podríamos haberlo hecho, y cómo lo haremos en futuras actuaciones.

Con todos estos ejercicios, ya sea que estemos ensayando situaciones potenciales o recordando situaciones actuales, nosotros estamos construyendo y reforzando rutinas mentales que eventualmente podemos practicar en el momento en que realmente cuenta. Has un habito de construir estas secuencias de SERR, encontrar las mejores respuestas para obtener resultados óptimos, e incluso fortalecerlas a través de la imaginaria: imaginándote que se sientes como una emoción despierta, viviendo emociones negativas, y respondiendo con comportamientos constructivos que te dan el resultado deseado.



Ejercicio: "Curva de Activación"

CURVA DE ACTIVACIÓN

Nombre del Atleta:

En continuación en la curva de activación, escribe tus últimas cinco actuaciones. Comienza con tu nivel de rendimiento: ¿qué tan bien jugaste? Un rendimiento excelente se posiciona alto en el eje vertical del gráfico (el eje de rendimiento) y un rendimiento pobre se posiciona en el punto bajo del eje inferior. Ahora piensa en tu nivel de activación para una competencia en particular. ¿Qué tan energizado estabas? Si te sentías que estabas tan energizado que podías rebotar en las paredes, arrastra la marca que hiciste en el eje de rendimiento completamente hacia la derecha. Haz lo mismo si te sentías ansioso o nervioso, ya que estos también son signos de una activación muy alta. Si te sentías plano y tranquilo, manten la marca de actuación hasta la izquierda.

Encuentra tu lugar, basado en la combinación de tu rendimiento y niveles de energía/activación, y dibuja una curva alrededor de él, parecido a los gráficos que viste en el módulo. Haz lo mismo para las cinco actuaciones más recientes y observa las diferencias entre ellas.



BREVE: Toma nota especial de la curva que refleja tu mejor rendimiento (este será el rendimiento que tenga el pico más alto en el gráfico). Este refleja el nivel de activación que funciona para ti. Puede que no sea el mejor desempeño de tu carrera, pero te da un lugar para comenzar. Sabes que quieres apuntar a un nivel de activación en este nivel o cerca de este para tus futuros entrenamientos y partidos, y puedes usar las habilidades a lo largo de este programa, en particular las técnicas de imaginación y respiración para lograrlo. También toma nota de tu rendimiento menos exitoso (esta será la curva más baja y plana del gráfico). Esta representa un nivel de activación que desea evitar. Las técnicas de respiración que se hablarán en la sección a continuación, junto con los videos de esta sección y las técnicas de imaginación que se encuentran en su módulo, ayudarán a moderar tus niveles de activación antes y durante futuras actuaciones.

