

## Deportistas: seguimos trabajando a nivel mental.

### #DiarioDeportistaEnCasa #EsteVirusLoParamosUnidos

**Aquí te dejamos algunas pautas y ejercicios de entrenamiento mental que pueden ayudarte...**

1. Márcate un horario
2. Diferencia las actividades en casa de Lunes a Viernes y de fin de semana
3. Haz skype, Facetime o VideoWhasApp con tus amigos, entrenadores, compañeros...
4. Tómate este “quedarte en casa” como una oportunidad para crecer a nivel emocional y personal, ¡Vamos a ello!
5. Eres deportista, estas acostumbrado a los retos y adaptarte a nuevas situaciones. Practica la responsabilidad, #EsteVirusLoParamosUnidos

### ¿Cómo te vas a organizar?

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENOS EN CASA							
ESTUDIO							
SUEÑO							
VIDEOJUEGOS							
NETFLIX, HBO....							
SKYPE/FACETIME..							
LECTURA							
AYUDAR ACTIVIDADES EN CASA							

**Rellena cada día esta lista, irás viendo como avanzas y ¡lo que creces en estos días!**

**¿CUÁLES SON LOS VALORES QUE QUIERES PRACTICAR Y TRASMITIR POR REDES / A TU ENTORNO ESTA SEMANA?**

DÍAS EN CASA	Que he hecho...	Lo mejor del día	Mi estado de ánimo
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			



## ENTRENAMIENTO MENTAL

**Es momento de re-colocar y reajustar objetivos.  
¿Volvemos a establecerlos?**

Aunque sea difícil, intenta pensar en objetivos de tarea ahora, defínelos y ¡vamos a por ello!

### **Claves para que los objetivos se cumplan:**

- Ser motivantes pero realistas que puedas hacer en estas circunstancias
- Depender de ti
- Formulados en positivo
- Tienen que ser concretos

### **Pueden ser:**

- **De Resultado:** por ejemplo, deportivos (marcas, puestos en ranking)...
- **De Tarea o Proceso:** Aquellos pasos y pequeñas metas del día a día que me llevan a conseguir los de resultado

OBJETIVO	QUE VOY HACER PARA CUMPLIRLO AHORA	DIFICULTADES	SOLUCIONES A LAS DIFICULTADES

¿QUÉ PUEDO MEJORAR DE LA ALIMENTACIÓN Y EL SUEÑO EN ESTOS DÍAS?

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

¿Qué cosas puedo hacer este mes?

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Este mes voy a dar las gracias

a.....

por.....,

y también

a.....

por.....



¿QUÉ COSAS ESTOY HACIENDO BIEN?  
(de entrenos, estudios, amigos, autocuidado...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

REPASANDO.....  
¿QUÉ ESTOY HACIENDO BIEN EN LAS  
COMPETICIONES Y QUE TENGO QUE  
MEJORAR?



MIS PUNTOS FUERTES  
(a nivel deportivo,  
académico y personal)



Aprovecha para Visualizar.

1. La mejor competición que has realizado
2. El gesto técnico que quieres cambiar
3. Tus pruebas o rutinas...en función de tu deporte.
4. ¿Qué más?\_\_\_\_\_

¡Ayudarás a tu cerebro a fortalecer todas las conexiones neuronales que trabajan en cada ejecución de tus rutinas!

Aprovecha para practicar relajación y ejercicios de respiración.  
Busca la información en el punto 4.

Sandra Tabasco Carretero  
Nº Col M-19010  
Psicología PROAD-CSD