

MINDFiT

BIENESTAR MENTAL PARA EL DEPORTE

TALLER 1: CONCENTRACIÓN EN LA RESPIRACIÓN

Momento: Al inicio del entrenamiento, el momento ideal para alcanzar la preparación mental, reducir el nerviosismo y desarrollar la concentración y la atención plena. Esta técnica también puede utilizarse antes de las competiciones para calmar los nervios y concentrarse en el rendimiento deportivo.

Duración: 20 minutos

Objetivos del taller:

Enseñar a los atletas los conceptos básicos de la respiración consciente como herramienta de autorregulación.

Desarrollar la capacidad de calmar el sistema nervioso en situaciones estresantes (por ejemplo, antes de una competición, durante un entrenamiento importante o después de un error).

Introduzca una rutina de “entrada mental” al entrenamiento a través de una técnica de respiración corta.

El papel del entrenador:

El coach asume la función de guiar el breve ejercicio de respiración consciente. No se requieren conocimientos profesionales de psicología; lo importante es una comunicación clara y serena, y la capacidad de guiar al grupo en sintonía con el ritmo respiratorio.

Descripción del ejercicio:

Introducción (3–5 minutos)

El entrenador reúne al equipo en círculo o en posición sentada (de pie también está bien).

Breve explicación:

La respiración es una herramienta poderosa que todos tenemos. Cuando estamos estresados, solemos contener la respiración inconscientemente o respirar superficialmente. Hoy aprenderemos cómo la respiración consciente puede ayudarnos a calmar el cuerpo, concentrar la mente y a empezar el entrenamiento con mayor eficacia.

El entrenador puede mencionar que los atletas profesionales, incluidos los olímpicos, utilizan técnicas de respiración para controlar la presión y lograr la máxima concentración.

2. Ejercicio guiado: Técnica 4-7-8 (10 minutos)

El entrenador guía al grupo a través del patrón de respiración 4-7-8:

Inhala por la nariz durante 4 segundos.

Aguanta la respiración durante 7 segundos

Exhala lentamente por la boca durante 8 segundos.

Instrucciones:

Los atletas cierran los ojos o fijan la mirada en un punto.

El entrenador cuenta en voz alta durante los primeros dos minutos para ayudar al grupo a encontrar el ritmo.

Los dos minutos siguientes transcurren en silencio.
El entrenador recuerda: “Si esto te parece demasiado largo, siéntete libre de acortarlo. Lo importante es que te resulte cómodo”.

3. Ejercicio en pareja (5 minutos)

1. Desarrollar la conciencia del propio ritmo respiratorio y el de los demás.

Practique una comunicación tranquila y clara

Los atletas se forman en parejas (idealmente cara a cara, sentados o de pie).

El entrenador asigna quién es la Persona A y quién es la Persona B en cada par.

- La persona A primero guía a su pareja a través del ritmo de respiración (4-7-8).

La tarea consiste en hablar suavemente pero con claridad, con pausas:

“Inhala... 1, 2, 3, 4...”

- “Espera... 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7...”
- “Exhala... 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8...”

Repita el ciclo 3-4 veces (aproximadamente 2 minutos).

TALLER 2: ESTABLECER LÍMITES

Momento: Al final del entrenamiento: un momento ideal, ya que los atletas ya están físicamente activos y más relajados, lo que permite una reflexión y comunicación emocional más profunda.

Duración: 25 minutos

Objetivos del taller:

Ayudar a los atletas a reconocer y expresar sus límites emocionales, físicos y de comunicación.

Enséñeles a decir “no” sin sentirse culpables.

Desarrollar hábitos saludables de autorrespeto y respeto mutuo dentro del equipo.

Prevenir el agotamiento, la frustración y la agresión pasiva.

El papel del entrenador:

El coach dirige la conversación y garantiza un ambiente seguro y no intrusivo. No juzga las respuestas, sino que fomenta la honestidad y la escucha activa. Es importante que el coach también modele un comportamiento respetuoso al establecer límites.

Descripción del taller

1. Introducción (5 minutos)

El entrenador comienza con una breve explicación:

En el deporte, a menudo queremos ser jugadores de equipo, demostrar fuerza y adaptabilidad. Pero eso no significa que no debemos tener límites personales. Los límites no son señal de debilidad; son una forma saludable de proteger lo que nos importa. Sin ellos, la frustración, el agotamiento o los conflictos pueden surgir fácilmente. El entrenador puede compartir un ejemplo personal de cómo estableció un límite con un compañero o atleta, y cómo eso ayudó en la situación.

2. Ejercicio de reflexión: ¿Cuándo se cruzaron tus límites? (7 minutos)

El entrenador pregunta al grupo:

Piensa en una situación deportiva en la que te sentiste incómodo, cuando traspasaste tus propios límites. Quizás fingiste que algo no era difícil, que no te importaba o que no te molestaba. ¿Qué pasó? ¿Cómo reaccionaste? ¿Qué harías diferente hoy? Instrucciones: Los atletas escriben un ejemplo (1 a 2 minutos).

Luego, 2 o 3 atletas (voluntarios) comparten con el grupo.

El entrenador agradece a cada persona su honestidad y apoya la autenticidad.

3. Juego de rol: Cómo decir “no” (10 minutos)

El entrenador explica que “no” es una frase de autoprotección, sin agresión ni vergüenza.

Podemos decir que no y seguir formando parte del equipo. No significa que no queramos ayudar, sino que también nos cuidamos.

Instrucciones:

Los atletas trabajan en parejas.

Una persona actúa como alguien que cruza un límite (por ejemplo, un entrenador que pide un esfuerzo extra cuando el atleta ya está exhausto; un compañero de equipo que hace “bromas” insultantes).

El otro responde asertivamente: con claridad, con calma y sin atacar.

Cambiar los roles después de 2 minutos.

Frases de ejemplo que puede ofrecer el entrenador:

“Aprecio su confianza, pero no tengo la capacidad para eso ahora mismo”.

Por favor, no comentarios sobre mi apariencia. Me incomoda.

“No puedo quedarme más tiempo hoy. Necesito descansar”.

4. Reflexión final (3 minutos)

El entrenador pregunta:

¿Cómo te sentiste al decir “no”?

¿Fue difícil? ¿Fue liberador?

¿Te sientes más preparado para establecer límites cuando es necesario?

El entrenador anima a los atletas a practicar el establecimiento de límites fuera del deporte (en la familia, la escuela y las relaciones), ya que esta habilidad se fortalece con la práctica.

¿Qué ganan los deportistas con este ejercicio?

Confianza en expresar sus necesidades y malestar

Asertividad sin agresión

Reducción de la frustración y los conflictos dentro del equipo.

Mayor resiliencia a las presiones internas y externas

A largo plazo: menor riesgo de agotamiento y agotamiento emocional

Recomendaciones para el entrenador:

Normalice el establecimiento de límites: elogie a un atleta cuando habla.

Evite penalizar a quienes no pueden dar “más”.

Verifique periódicamente: ¿Los atletas se sienten seguros al establecer límites durante el entrenamiento?

TALLER 3: RELACIONES EN EL EQUIPO

Momento: Al final del entrenamiento, momento ideal para la conexión emocional y la reflexión grupal, ya que los atletas están más relajados físicamente.

Duración: 30 minutos

Objetivos del taller:

Concientizar sobre la importancia del respeto mutuo, la confianza y los valores compartidos dentro del equipo.

Fomentar una comunicación positiva entre los miembros del equipo.

Fortalecer el sentido de pertenencia y apoyo mutuo.

El papel del entrenador:

El coach crea un ambiente seguro y de apoyo donde todos los miembros del equipo se sienten libres de expresarse. Es importante fomentar la honestidad, enfatizando el respeto y ser un ejemplo personal de comunicación abierta y positiva.

Descripción del taller – Paso a paso:

1. Introducción y discusión en grupo (7 minutos)

El entrenador comienza con preguntas abiertas al grupo:

¿Qué significa para ti ser parte de un equipo?

¿Qué cualidades aprecias en tus compañeros de equipo?

El coach anota palabras clave recurrentes (p. ej., respeto, honestidad, esfuerzo, escucha, unidad) en una pizarra o papel. El objetivo es sentar las bases para los siguientes ejercicios.

2. Ejercicio: Círculo de confianza (10 minutos)

Instrucciones:

Los atletas se paran en círculo (o se sientan si están cansados del entrenamiento).

El entrenador explica:

Vamos a hacer un ejercicio sencillo pero eficaz. Cada persona se girará hacia la persona de su izquierda y dirá algo positivo sobre ella: una cualidad que valore, algo que haya notado en el entrenamiento, en la competición o en su comportamiento diario.

Ejemplos:

“Siempre estás sonriendo y elevas la energía del equipo”.

“Nunca te rindes y eso inspira a otros”.

“Sabes escuchar y dar consejos cuando es necesario”.

Importante:

Enfatiza que los comentarios deben ser sinceros, respetuosos y no intrusivos.

El entrenador va primero a dar el ejemplo.

3. Escritura de valores: personales y de equipo (10 minutos) Instrucciones:

Cada atleta recibe una hoja de papel o utiliza su cuaderno.

Escriben tres valores que son personalmente importantes para ellos en un equipo (por ejemplo, amistad, disciplina, humor, respeto mutuo).

Luego, en grupos pequeños (3 o 4 atletas), comparan y discuten sus valores, trabajando juntos para acordar 3 valores de equipo compartidos.

Cada grupo presenta sus valores elegidos a todo el equipo. Juntos, pueden votar por los 3 mejores valores del equipo.

4. Reflexión final (3 minutos)

El coach concluye con algunas preguntas de reflexión:

¿Qué aprendieron el uno del otro hoy?

¿Cómo podemos cultivar los valores que mencionamos hoy?

“¿Qué podemos hacer para que nuestro equipo trabaje aún mejor?”

- Opcionalmente, el equipo puede escribir las reflexiones finales en un cartel y exhibirlo en el vestuario o zona de entrenamiento.

¿Qué ganan los deportistas con este ejercicio?

Fortalecimiento de la confianza y el respeto mutuos

- Mejor comunicación y conexión emocional dentro del equipo

Reducción de conflictos mediante la creación de una cultura de equipo positiva

Mayor sentido de pertenencia, unidad y motivación.

Recomendaciones del entrenador:

Consulte periódicamente los valores del equipo acordados a lo largo de la temporada.

Elogie a los atletas cuando demuestran esos valores en la práctica.

Repita ocasionalmente el “círculo de confianza” o ejercicios similares si la cohesión del grupo comienza a debilitarse.

TALLER 4: EJERCICIOS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Momento: Al comienzo del entrenamiento, cuando los atletas todavía están mentalmente frescos y abiertos a la comunicación y a los ejercicios sociales que requieren atención y reflexión.

Duración: 25 minutos

Objetivos del taller:

Enseñar a los atletas cómo responder de forma constructiva en situaciones de conflicto.

Desarrollar habilidades de escucha activa, expresión de emociones y búsqueda de soluciones mutuas.

Reducir la tensión y los malentendidos dentro del equipo mejorando la comunicación.

El papel del entrenador:

El coach crea un ambiente seguro y propicio para una comunicación abierta. Es importante que no juzgue las respuestas y enfatice claramente que el conflicto es parte natural de la vida en equipo; lo importante es cómo lo gestionamos.

Descripción del taller – Paso a paso:

1. Breve descripción general de las estrategias de resolución de conflictos (5 minutos)

El coach ofrece una presentación breve e interactiva. Puede hacerse en una pizarra, en papel o verbalmente. Los pasos clave para una resolución saludable de conflictos incluyen:

Cálmate antes de reaccionar

Expresa cómo te sientes (sin culpar a nadie): “Me siento cuando ”

Escuche a la otra persona completamente sin interrumpir.

Concéntrese en encontrar una solución, no un culpable

Centrarse en el comportamiento, no en la persona

El entrenador dice:

Los conflictos son normales; es importante aprender a manejarlos sin insultos, silencios ni explosiones. Hoy practicaremos precisamente eso.

2. Juego de roles: Simulación de conflicto (15 minutos)

Instrucciones:

El entrenador divide a los atletas en parejas.

Cada pareja recibe un escenario de conflicto; estos pueden prepararse con antelación en tiras de papel o entregarse verbalmente.

Escenarios de ejemplo:

Un atleta siempre llega tarde a los entrenamientos; el otro está frustrado.

Uno no pasa el balón; el otro se queja duramente.

Conflicto posterior al partido: culparse mutuamente después de una derrota.

Tarea en parejas:

En la primera ronda, represente el conflicto sin control, tal como suele suceder en la vida real.

- En la segunda ronda, con la ayuda del entrenador, aplique las estrategias aprendidas: tono tranquilo, expresión de sentimientos y concentración en encontrar una solución.

Consejos del entrenador:

Camine entre parejas, escuche discretamente e intervenga con sugerencias si es necesario.

Fomentar una comunicación realista pero no violenta.

3. Discusión y reflexión en grupo (5 minutos)

El entrenador dirige una discusión grupal completa con estas preguntas:

¿Cómo te sentiste durante la primera versión del conflicto?

“¿Qué cambió cuando intentaste resolver el conflicto de manera constructiva?”

“¿Qué estrategia te parece más útil y por qué?”

- El entrenador puede cerrar con:

¿Qué podemos hacer para resolver mejor los conflictos en nuestro equipo, sin atacar ni evitarlos?

¿Qué ganan los deportistas con este ejercicio?

Desarrollo del control emocional y la inteligencia social

- Aprender a escuchar activamente y expresarse sin culpar

Conexión fortalecida a través de la resolución de tensiones

- Mayor cohesión del equipo y menos malentendidos
- Recomendaciones del entrenador:
- Los conflictos no deben evitarse: deben gestionarse de forma saludable.

Si ocurre un conflicto real en el equipo, el entrenador puede utilizar elementos de este taller para la mediación.

- Anime a los atletas a utilizar frases como:

"Te escucho."

"Entiendo cómo te sientes."

"Resolvamos esto juntos".

TALLER 5: COMUNICACIÓN ASERTIVA SOBRE LAS PROPIAS NECESIDADES

Momento: Al final del entrenamiento, cuando los atletas están más relajados físicamente y preparados para el trabajo introspectivo y el intercambio emocional.

Duración: 25 minutos

Objetivos del taller:

Enseñe la diferencia entre comunicación pasiva, agresiva y asertiva.

Desarrollar habilidades para expresar los propios sentimientos y necesidades sin herir a los demás.

- Fortalecer el respeto mutuo y la comprensión dentro del equipo.

El papel del entrenador:

El entrenador garantiza un entorno seguro donde todos puedan comunicarse abiertamente. Mediante ejemplos sencillos, ayuda a los atletas a comprender cómo el tono, las palabras y la postura afectan la comunicación. Proporciona ejemplos claros y concretos y guía los ejercicios.

Descripción del taller – Paso a paso:

1. Explicación de los estilos de comunicación (5 minutos)

El coach da una breve explicación de los tres estilos básicos de comunicación:

ESTILO	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO
PASIVO	SUPRIMIR LAS PROPIAS NECESIDADES, NO EXPRESAR OPINIONES	“NO ES IMPORTANTE...” (AUNQUE LO SEA)
AGRESIVO	DOMINANDO, ATACANDO, CULPANDO	“¡TÚ SIEMPRE ERES EL PROBLEMA!”
ASERTIVO	EXPRESARSE CON CLARIDAD RESPETANDO A LOS DEMÁS.	“ME SIENTO FRUSTRADO CUANDO LLEGAMOS TARDE PORQUE PARA MÍ LA PUNTUALIDAD ES IMPORTANTE”.

El entrenador explica:

“La asertividad significa defenderse a uno mismo, sin pisotear a los demás”.

2. Ejercicio: “Mensajes del Yo” (10 minutos)

Instrucciones:

El entrenador escribe en una pizarra o rotafolio:

“Me siento ___ cuando ___ porque ___.”

Esta estructura ayuda a evitar la culpa y alienta a los atletas a hablar desde su propia experiencia.

Ejemplos:

“Me siento frustrado cuando me interrumpen porque es importante para mí terminar mi pensamiento”.

“Me siento ansioso cuando no sé el plan de entrenamiento porque me gusta estar preparado”.

Actividad:

Cada atleta escribe un “mensaje personal” relacionado con una situación deportiva (por ejemplo, el equipo, el entrenador, el partido, la derrota, la presión...).

Los voluntarios pueden compartir sus frases con el grupo.

3. Trabajo en pareja: Expresar necesidades (8 minutos)

Tarea:

En parejas, los atletas expresan una necesidad personal a su compañero de equipo utilizando una comunicación asertiva.

Instrucciones para parejas:

La primera persona utiliza un “mensaje en primera persona” para expresar una necesidad (por ejemplo, más apoyo, mejor comunicación, menos presión...).

La segunda persona escucha y parafrasea:

Entiendo que ___ es importante para ti porque ___.

Gracias por compartir.

Luego cambien los roles.

4. Reflexión final (2 minutos).

El entrenador pregunta al grupo:

“¿Cómo te sentiste al hablar así?”

¿Fue más fácil de lo habitual? ¿Más difícil?

- ¿Te imaginas resolver los malentendidos en el equipo de esta manera?

¿Qué ganan los deportistas con este ejercicio?

La habilidad de expresar pensamientos y emociones de forma saludable.

Mayor autoconciencia y alfabetización emocional

Fortalecimiento de la comunicación en equipo y el respeto mutuo

Menos conflictos y malentendidos gracias a una comunicación más clara de las necesidades

Recomendaciones del entrenador:

Elogie cada intento de comunicación asertiva, incluso si no está perfectamente formulada.

Fomentar el uso de “mensajes en primera persona” en las interacciones cotidianas.

Cuando surjan malentendidos en el equipo, vuelva a consultar este taller y ofrezca la oportunidad de volver a aplicar las estrategias.

TALLER 6: NUTRICIÓN PARA EL BIENESTAR MENTAL

Momento: Al final del entrenamiento, cuando los atletas están más relajados y abiertos a la reflexión y a planificar cambios en los hábitos diarios.

Duración: 30 minutos

Objetivos del taller:

Concientizar sobre la conexión entre la nutrición y la salud mental.

Desarrollar hábitos de seguimiento de la nutrición en relación con las emociones y los niveles de energía.

- Fomentar cambios pequeños pero sostenibles en los hábitos alimentarios que favorezcan el bienestar.

El papel del entrenador:

No es necesario que el entrenador sea nutricionista: basta con una preparación básica y, si es posible, la colaboración con un psicólogo deportivo o un nutricionista.

El objetivo no es evaluar la dieta de los atletas, sino ayudarlos a comprender cómo los alimentos afectan el estado de ánimo, la concentración y la energía.

Descripción del taller – Paso a paso:

1. Breve charla: Nutrición y estado de ánimo (10 minutos)

El entrenador (o un especialista) explica:

Lo que comemos afecta no solo a nuestro cuerpo, sino también a nuestro cerebro y a nuestro estado de ánimo. Una energía estable, una concentración clara y un equilibrio emocional dependen de nuestros hábitos alimenticios. Puntos clave:

Azúcares rápidos = picos y bajones rápidos del estado de ánimo

Cafeína y deshidratación = mayor tensión y menor concentración.

Nutrición estable (fibra, proteínas, agua) = claridad mental y estabilidad emocional

Saltarse las comidas = irritabilidad, fatiga, disminución de la motivación.

El entrenador puede preparar una presentación corta, un póster o simplemente compartir ejemplos verbalmente, basados en las rutinas diarias de los atletas.

2. Ejercicio: Diario de alimentación y estado de ánimo (10 minutos) Instrucciones:

Cada atleta recibe un papel dividido en dos columnas:

Lo que he comido/bebido hoy (hasta ahora)

Cómo me he sentido a lo largo del día (cansado, concentrado, tenso, tranquilo, hambriento, irritable, etc.)

Tarea:

Los atletas completan la tabla según su día.

Luego, en parejas o grupos pequeños, comparten sus ideas:

Sentí una bajada de energía después del desayuno; quizá necesitaba más proteínas. Cuando estaba deshidratado, estaba más irritable durante el entrenamiento. Nota del entrenador:

Enfatiza que esto no es una competencia ni una prueba: es una herramienta para la autorreflexión.

TALLER 7: TÉCNICAS DE ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS Y VISUALIZACIÓN

Momento: Antes del entrenamiento, para centrar la atención y la motivación y preparar mentalmente a los atletas para trabajar en sus objetivos personales.

Duración: 30 minutos

Objetivos del taller:

Ayudar a los atletas a definir objetivos claros y alcanzables.

Introducir la visualización como herramienta para la motivación, la concentración y la reducción de la ansiedad por el rendimiento.

- Fortalecer el enfoque interno ante competiciones o grandes retos.

El papel del entrenador:

El entrenador guía a los atletas en la comprensión de los objetivos y el uso de la visualización. Fomenta la reflexión, pero no impone metas. Es importante crear un ambiente de concentración e introspección personal.

Descripción del taller – Paso a paso:

1. Introducción: ¿Qué son los objetivos SMART? (7 minutos)

El entrenador explica el marco de establecimiento de objetivos SMART:

S – Específico (claramente definido)

M – Medible (se puede hacer seguimiento del progreso)

A – Alcanzable (realista, desafiante pero alcanzable)

R – Relevante (importante para el deportista)

T – Limitado en el tiempo (tiene una fecha límite)

Ejemplo de un objetivo SMART:

- En las próximas 3 semanas, quiero mejorar la precisión de mi saque en los entrenamientos en un 20 %, con 10 repeticiones adicionales tres veces por semana. El entrenador puede preguntar: “¿Cuáles son tus objetivos para esta parte de la temporada?”

¿Son lo suficientemente concretos y alcanzables?

2. Escribir una meta personal (8 minutos) Tarea:

- Cada atleta escribe un objetivo personal para la próxima semana o mes.
- Debe seguir la estructura SMART.

El entrenador ofrece apoyo y retroalimentación, ayudando a los atletas a refinar sus objetivos para garantizar que sean específicos y limitados en el tiempo.

Ejemplos:

“Antes del próximo partido, quiero controlar mi respiración antes de cada saque”.

Durante las próximas dos semanas, llegaré 10 minutos antes a cada sesión de entrenamiento para realizar estiramientos adicionales.

3. Visualización guiada (12 minutos) Preparación:

El entrenador presenta el ejercicio y pide a los atletas que se sienten o se acuesten cómodamente, cierren los ojos y reduzcan la velocidad de su respiración.

Introducción:

Imagínate entrenando o compitiendo... Estás en el campo. Todo te resulta familiar. Tu cuerpo está listo, tu mente tranquila... Estás concentrado, en control de cada movimiento. Respiras profundamente. Escuchas sonidos a tu alrededor, sientes el suelo bajo tus pies...

Flujo:

El entrenador guía a los atletas a través de una imagen mental de un desempeño exitoso, que incluye:

Confianza antes de entrar

Concentrarse en los momentos clave

Calma después de un error

Satisfacción después de la actuación

- Duración: 8-10 minutos

- 4. Breve reflexión (3 minutos)

El entrenador pregunta:

¿Cómo te sentiste durante la visualización?

“¿Te ayudó imaginar el éxito antes de lograrlo?”

“¿Te imaginas usando esto antes de cada entrenamiento o competición?”

- Los atletas pueden escribir una o dos impresiones o emociones de la visualización.

¿Qué ganan los deportistas con este ejercicio?

Una visión más clara de su trayectoria deportiva y su progreso.

Mayor motivación y enfoque interno

Una técnica de visualización que pueden utilizar antes de cada actuación.

Mejor preparación emocional para situaciones de alta presión

Recomendaciones del entrenador:

- Utilice la visualización antes de partidos, torneos o evaluaciones importantes.

Incentive a los atletas a anotar y realizar un seguimiento de sus objetivos semanalmente.

Recuerde periódicamente al equipo sus objetivos: intégreles en el plan de capacitación.

TALLER 8: TÉCNICAS DE ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS Y VISUALIZACIÓN

Momento: Al finalizar el entrenamiento, es el momento ideal para reflexionar sobre los hábitos diarios y su impacto en la recuperación, la energía y la salud mental.
Duración: 20 minutos

Objetivos del taller:

Concientizar sobre la importancia de mantener hábitos diarios constantes y saludables.

- Anime a los atletas a desarrollar de forma independiente rutinas que les ayuden a mantener el equilibrio.
- Conecte los hábitos cotidianos con el rendimiento y la estabilidad psicológica.

El papel del entrenador:

A través de ejemplos concretos, el entrenador ayuda a los deportistas a comprender cómo los pequeños hábitos diarios hacen una gran diferencia.

La clave es crear una atmósfera sin prejuicios en la que los atletas puedan evaluar honestamente sus rutinas y los cambios que desean realizar.

Descripción del taller – Paso a paso:

1. Introducción: ¿Por qué son importantes los hábitos?
(5 minutos)

El entrenador comienza con una breve historia o ejemplo:

Los mejores atletas no lo son solo por su talento, sino por su constancia. Las pequeñas cosas que hacen a diario —el sueño, la nutrición, los estiramientos, la concentración— marcan una gran diferencia. Entonces el entrenador pregunta:

“¿Qué hábitos te ayudan a tener un mejor desempeño?”

“¿Y cuáles podrían estar frenándote?”

Escriba varias respuestas en la pizarra para ayudar a los atletas a visualizar el impacto.

2. Ejercicio: Mi día ideal (10 minutos) Tarea:

Cada atleta recibe un papel con una cronología desde que se despierta hasta que se acuesta. En esta cronología, marcan:

Actividades que realizan actualmente que les ayudan (por ejemplo, desayuno, estiramientos, cena temprana, lectura antes de acostarse)

Actividades que los distraen o les dificultan (por ejemplo, uso tardío del teléfono, saltarse comidas, horarios caóticos)

- Actividades que desean introducir (por ejemplo, 10 minutos de meditación, más sueño, planificación diaria)

Nota del entrenador:

No tienes que cambiarlo todo de golpe. Empieza con uno o dos pequeños hábitos que te ayuden a sentirte mejor y a mantenerte más concentrado.

3. Compartir en grupo (3 minutos)

Los atletas se dividen en parejas o grupos pequeños (3 o 4 personas) y comparten:

Un hábito saludable que ya tienen

Un hábito que quieren introducir en los próximos 7 días

Fomenta el apoyo mutuo y la motivación; incluso puedes sugerir un desafío:

“¿Quién mantendrá su hábito durante toda la semana?”

4. Conclusión y motivación (2 minutos)

El entrenador cierra con:

Los hábitos construyen tus resultados. No necesitas ser perfecto, solo constante. Un buen hábito al día es como un ladrillo en el muro de tu carrera. Como tarea final, los atletas anotan en un papel:

“Un hábito que estoy empezando HOY es: _____”

¿Qué ganan los deportistas con este ejercicio?

Una imagen más clara de cómo es su día y dónde hay margen de mejora.

- Motivación para introducir cambios pequeños pero importantes

Una conexión entre la vida cotidiana y el rendimiento deportivo

Una sensación de control sobre su bienestar físico y mental.

Recomendaciones del entrenador:

Realice un seguimiento de los atletas sobre sus nuevos hábitos: pregúnteles durante la semana cómo les va.

Fomente mini rutinas antes/después del entrenamiento (por ejemplo, 3 minutos de silencio, estiramientos rápidos, hidratación).

Repita este ejercicio ocasionalmente durante la temporada: los hábitos se desvanecen sin un refuerzo consciente.

TALLER 9: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA LIDIAR CON EMOCIONES DESAGRADABLES

Momento: Al final del entrenamiento, cuando los atletas están físicamente relajados y más abiertos a temas emocionales.

Duración: 25 minutos

Objetivos del taller:

Ayudar a los atletas a reconocer y nombrar las emociones incómodas.

- Enseñe estrategias de afrontamiento saludables (en lugar de supresión o arrebatos emocionales).

Desarrollar la resiliencia emocional y la autorregulación.

El papel del entrenador:

El entrenador debe enfatizar claramente que las emociones son normales y no indican debilidad. Su función es guiar a los atletas a través de una conversación segura y de apoyo, y ofrecerles herramientas prácticas para los desafíos diarios.

Descripción del taller – Paso a paso:

1. Introducción: ¿Qué son las emociones incómodas y por qué son importantes? (5 minutos)

El entrenador pregunta al grupo:

¿Alguna vez has sentido ira, nerviosismo o tristeza antes de un partido, un entrenamiento o después de una derrota? ¿Cómo reaccionaste? ¿Lo reprimiste o lo expresaste de forma saludable? Tras una breve charla, el entrenador explica:

Las emociones no son buenas ni malas; son mensajes. Si las reconocemos y aceptamos, podemos controlarlas. Si las ignoramos, nos controlarán a nosotros. En la pizarra, el coach puede escribir:

Tristeza – Ansiedad – Ira – Frustración – Culpa – Miedo

2. Ejercicio: Diario de emociones (8 minutos) Tarea:

Cada atleta recibe un papel con 3 preguntas:

¿Qué emoción incómoda he sentido con más frecuencia esta semana?

¿Cuándo suele ocurrir (antes del entrenamiento, después de una derrota, por fallo...)?

¿Cómo reacciono habitualmente y cómo me gustaría reaccionar?

Meta:

Reconocer patrones emocionales personales y reflexionar sobre respuestas de afrontamiento más saludables.

Opcional:

Los atletas pueden compartir sus ejemplos con el grupo (voluntariamente).

3. Ejercicio: Mi caja de herramientas emocional (10 minutos) Instrucciones:

El entrenador dice:

Ahora crearemos nuestras propias herramientas para tranquilizarnos cuando las emociones nos abrumen. Algo que podamos usar de inmediato. Los atletas eligen o crean tres estrategias que les funcionan:

Respiración profunda (por ejemplo, respiración 4-4-4)

Tomar un descanso o dar un paso atrás (física o mentalmente)

Hablar con alguien de confianza

Escribir pensamientos en un diario

Actividad física (trote ligero, estiramientos)

Visualización de un escenario positivo

Declaración de autoayuda: «Está bien sentir esto. Pasará».

Cada atleta anota su “caja de herramientas” en un papel y la guarda (por ejemplo, en su bolso o casillero como recordatorio).

4. Conclusión y reflexión (2 minutos)

- El entrenador pregunta:

“¿Cómo te sentiste al reflexionar sobre tus emociones?”

“¿Qué estrategia te parece más útil?”

“¿Has utilizado algo así en momentos de estrés antes?”

El entrenador cierra con un mensaje:

Ser fuerte no significa no sentir; significa saber reconocer una emoción y gestionarla. Esa es tu fortaleza mental.

¿Qué ganan los deportistas con este ejercicio?

Habilidades de autorregulación emocional

Mayor alfabetización emocional: pueden nombrar lo que sienten

Estrategias personales para calmar y superar los desafíos emocionales

Menos reacciones impulsivas y más control interno en el deporte y la vida diaria

- Recomendaciones del entrenador:

Fomente la reflexión emocional regular, por ejemplo, al final de una semana o un torneo.

Si notas que alguien experimenta emociones fuertes regularmente, acércate a él para brindarle apoyo.

Recuerde periódicamente al equipo: las emociones no son debilidad: son señales.

TALLER 10: IMÁGENES VISUALES Y TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN

Momento: Antes del entrenamiento: el momento ideal para activar la concentración mental y preparar a los atletas para un compromiso óptimo.

Duración: 20 minutos

Objetivos del taller:

Desarrollar la habilidad de utilizar la visualización para mejorar el rendimiento deportivo.

Aumente la confianza “ensayando” mentalmente un entrenamiento o partido exitoso.

Reduce la ansiedad y el nerviosismo ante situaciones importantes.

El papel del entrenador:

El entrenador guía a los atletas a través de un ejercicio de visualización tranquilo y guiado. Idealmente, el entrenador practica la sesión con antelación para guiar al grupo con una voz, un ritmo y un tono suaves que generen un ambiente relajado y a la vez centrado.

Descripción del taller – Paso a paso:

1. Introducción: ¿Qué es la visualización y para qué sirve? (5 minutos)

El entrenador explica:

Visualizar significa imaginar mentalmente, con gran detalle, cómo realizamos algo con éxito. Los atletas de élite utilizan la visualización con regularidad para preparar el cuerpo y la mente para el éxito.

Beneficios de la visualización:

Rendimiento técnico mejorado

Reducción del nerviosismo

Mayor confianza

Mejor gestión del estrés

Punto clave:

El cerebro no distingue entre experiencias reales e imaginadas vívidamente: si la imagen mental es clara y está cargada emocionalmente, tiene un efecto poderoso.

2. Visualización guiada: desempeño exitoso (10 minutos) Preparación:

Los atletas se sientan o se acuestan tranquilamente, con los ojos cerrados.

El entrenador los guía a través de una imagen mental tranquila y enfocada de un desempeño ideal:

Respira hondo... Exhala lentamente... Estás en el campo. Todo te resulta familiar. Tu cuerpo está listo. Hay ligereza en tus movimientos... Estás concentrado... escuchas los sonidos... ves al público... sientes la firmeza del suelo bajo tus pies... Ahora llega tu momento... te mueves con soltura... tu cuerpo sabe exactamente qué hacer... todo fluye con fluidez... Una sensación de control y confianza te invade. Pertenece aquí. Este es tu espacio. Nota: Incluye múltiples sentidos (vista, oído, sensaciones físicas) y emociones positivas (confianza, satisfacción, concentración).

3. Reflexión (3 minutos)

Después de la visualización, los atletas escriben brevemente o comparten en voz alta:

“¿Qué sentí durante la visualización?”

“¿Qué parte me ayudó a sentirme más preparado?”

“¿Puedo utilizar esta técnica antes de un partido, un examen o una conversación importante?”

El entrenador anima a los atletas a reconocer la visualización como una herramienta personal que pueden utilizar en cualquier momento y en cualquier lugar.

¿Qué ganan los deportistas con este ejercicio?

Preparación mental para situaciones exigentes

Imagen mental más fuerte del éxito

Reducción de la ansiedad y la tensión física.

Mayor confianza en sus propias capacidades

Mejor ejecución de habilidades técnicas y tácticas

Recomendaciones del entrenador:

Anime a los atletas a utilizar la visualización regularmente, por ejemplo, por la mañana, antes del entrenamiento o antes de un partido importante.

Combine la visualización con respiración o estiramientos ligeros.

En fases posteriores, incluya escenarios desafiantes (por ejemplo, cometer un error: ¿cómo recuperar la concentración?).

TALLER II: DESARROLLAR LA AUTOCONFIANZA Y LA AUTOESTIMA

Momento: Al final del entrenamiento, el momento ideal en el que los atletas están emocionalmente más abiertos y reflexivos.

Duración: 25 minutos

Objetivos del taller:

Distinguir entre autoconfianza y autorrespeto.

Desarrollar fuentes internas de seguridad y autoestima.

- Fortalecer la conciencia de las fortalezas personales que no están ligadas únicamente al rendimiento o los resultados.

El papel del entrenador:

El entrenador anima a los atletas a centrarse en sus cualidades y esfuerzos, no solo en los resultados (victorias/derrotas). Este taller les ayuda a desarrollar una confianza sólida y profunda.

Descripción del taller – Paso a paso:

1. Introducción: ¿Qué son la autoconfianza y el autorrespeto? (5 minutos)

El entrenador explica brevemente:

Autoconfianza = creencia en la propia capacidad para hacer algo (habilidad, desempeño)

Autorrespeto = cómo me valoro como persona, independientemente del resultado.

Puedo tener un mal día y fallar un penalti, pero eso no me hace menos valioso como persona. Preguntas de reflexión:

“¿Tu confianza depende de los resultados?”

“¿Qué piensas de ti mismo cuando cometes un error?”

2. Ejercicio: Mis tres fortalezas internas (7 minutos)

Tarea:

Cada atleta escribe 3 cualidades o fortalezas personales de las que se siente orgulloso, no relacionadas con resultados deportivos.

Ejemplos:

Persistencia

Amistad

Humor

Responsabilidad

Coraje en situaciones difíciles

Voluntad de ayudar a los demás

Intercambio:

Luego los atletas se emparejan y comparten:

“¿Cuáles de tus rasgos te ayudan tanto dentro como fuera del campo?”

¿Cómo sabes que tienes este rasgo? ¿Cuándo te ha sido más útil?

3. Ejercicio: El Espejo de Apoyo (10 minutos) Ejecución:

Los atletas se paran o se sientan en círculo.

Cada persona le dice a la persona de su izquierda:

“Aprecio que seas —.”

“Tu fuerza es —.”

Esto continúa alrededor del círculo hasta que todos hayan recibido el estímulo de un compañero de equipo.

Alternativa para grupos más tranquilos:

En lugar de hablar, cada deportista puede escribir un cumplido en un papel y entregárselo a su compañero.

4. Reflexión final (3 minutos)

El entrenador pregunta:

“¿Cómo te sentiste al dar y recibir elogios?”

¿Te recordó algo que a menudo olvidas de ti mismo?

“¿Cómo generamos confianza cuando las cosas no salen según lo planeado?”

Mensaje de cierre del entrenador:

Tu valor no se mide por tus resultados. Construye tu autoestima en base a quién eres, no solo a lo que logras.

Intercambio:

Luego los atletas se emparejan y comparten:

“¿Cuáles de tus rasgos te ayudan tanto dentro como fuera del campo?”

¿Cómo sabes que tienes este rasgo? ¿Cuándo te ha sido más útil?

3. Ejercicio: El Espejo de Apoyo (10 minutos) Ejecución:

Los atletas se paran o se sientan en círculo.

Cada persona le dice a la persona de su izquierda:

“Aprecio que seas —.”

“Tu fuerza es —.”

Esto continúa alrededor del círculo hasta que todos hayan recibido el estímulo de un compañero de equipo.

Alternativa para grupos más tranquilos:

En lugar de hablar, cada deportista puede escribir un cumplido en un papel y entregárselo a su compañero.

4. Reflexión final (3 minutos)

El entrenador pregunta:

“¿Cómo te sentiste al dar y recibir elogios?”

¿Te recordó algo que a menudo olvidas de ti mismo?

“¿Cómo generamos confianza cuando las cosas no salen según lo planeado?”

Mensaje de cierre del entrenador:

Tu valor no se mide por tus resultados. Construye tu autoestima en base a quién eres, no solo a lo que logras.

¿Qué ganan los deportistas con este ejercicio?

Un sentido interno más fuerte de seguridad y autoestima

- Una autoimagen realista y saludable
- Capacidad de separar los errores de la identidad personal
- Mayor resiliencia a la presión externa y a las críticas.

Recomendaciones del entrenador:

Elogie el esfuerzo y los rasgos de carácter, no sólo los resultados (por ejemplo, “admiro tu perseverancia”, no sólo “ganaste hoy”).

- Incentive a los atletas a mantener un “diario de fuerza” en el que anoten periódicamente sus conductas y cualidades positivas.
- Cree momentos regulares de apoyo y reconocimiento del equipo.

TALLER 12: AFRONTANDO EL FRACASO Y DESARROLLO DE RESILIENCIA

Momento: Al final del entrenamiento, cuando los atletas están más relajados físicamente y abiertos a reflexionar sobre experiencias desafiantes.

Duración: 25 minutos

Objetivos del taller:

Ayudar a los atletas a cambiar su percepción del fracaso, de una amenaza a una oportunidad de crecimiento.

- Desarrollar la resiliencia como la capacidad de recuperarse después de los errores, las derrotas y los períodos difíciles.

Reforzar la mentalidad: “El fracaso no me define, me construye”.

El papel del entrenador:

El entrenador debe ser honesto y auténtico, compartiendo un ejemplo personal de fracaso y lo que aprendió de él. Es importante enfatizar que los errores y las derrotas no son el fin, sino una parte crucial tanto del deporte como de la vida.

Descripción del taller – Paso a paso:

1. Introducción: ¿Qué es la resiliencia y por qué es importante? (5 minutos) El entrenador pregunta a los atletas:

“¿Cómo te sientes cuando pierdes o cometes un error?”

“¿Qué es lo que sueles hacer: aislarte, enojarte, culparte a ti mismo o a los demás?”

¿Crees que el fracaso puede hacerte mejor?

Luego el entrenador explica:

La resiliencia significa la capacidad de levantarse tras una caída. Cuanto antes aceptemos los errores como parte natural del camino, más rápido nos recuperaremos y nos fortaleceremos.

2. Ejercicio: Mi historia de fracaso (7 minutos) Tarea: Los atletas reflexionan sobre una situación en la que:

- Experimentó un fracaso, una derrota, un error o una decepción.

Sentí vergüenza, tristeza o frustración.

Pero después aprendí algo de ello.

Cada deportista rellena un breve cuestionario:

¿Qué pasó?

¿Cómo me sentí en ese momento?

¿Qué aprendí de ello?

¿Qué haría diferente hoy?

Los voluntarios pueden compartir su historia con el grupo. El coach fomenta la autenticidad y la escucha respetuosa.

3. Ejercicio: Mi plan de resiliencia (10 minutos) Tarea:
Los atletas crean un plan personal para la resiliencia: lo
que harán la próxima vez que fracasen o pierdan.

Ejemplos de estrategias:

No me insultaré: acepto que cometí un error, pero aún
tengo valor.

Hablaré con alguien en quien confío.

Tomaré un descanso de 10 minutos y reflexionaré con
calma.

Veré qué puedo aprender de la experiencia.

Me recordaré: «Un error no es el final. Es solo un paso».

Cada atleta escribe 2 o 3 estrategias personales.

4. Mensaje final y reflexión (3 minutos)

El entrenador cierra con un mensaje de ánimo:

Los atletas más exitosos no son los que nunca cometen
errores, sino los que saben cómo volver más fuertes.
Los errores no te definen, sino tu reacción ante ellos.

Preguntas de reflexión:

“¿Qué mensaje quieres darte a ti mismo cuando
cometes un error?”

“¿En qué puedes confiar cuando las cosas no salen
según lo planeado?”

¿Qué ganan los deportistas con este ejercicio?

Una perspectiva nueva y más saludable sobre el fracaso

Herramientas personales para una recuperación mental más rápida tras la derrota

- Mayor resiliencia emocional

Un sentido de control y responsabilidad durante tiempos difíciles

Recomendaciones del entrenador:

Hablar abiertamente sobre los errores: normalizarlos como parte del proceso

Anime al equipo a aprender de los errores en lugar de juzgarlos.

Revise este ejercicio periódicamente, especialmente después de derrotas, juegos importantes o decepciones.

TALLER 13: TÉCNICAS DE MANEJO DEL ESTRÉS

Momento: Antes del entrenamiento, para que los atletas puedan aplicar inmediatamente las técnicas aprendidas, especialmente en situaciones de alta presión o exigentes.

Duración: 20-25 minutos

Objetivos del taller:

Ayudar a los atletas a reconocer sus propias respuestas al estrés.

Enseñar y practicar técnicas específicas para reducir y controlar el estrés.

Fortalecer la resiliencia en situaciones estresantes como competiciones, incertidumbre o conflictos.

El papel del entrenador:

Mediante ejemplos prácticos, el entrenador ayuda a los atletas a ser conscientes de sus causas de estrés y les ofrece herramientas concretas que pueden usar de inmediato. Es fundamental animar a los atletas a no esperar a que el estrés se acumule, sino a usar estas técnicas de forma preventiva.

Descripción del taller – Paso a paso:

1. Introducción: ¿Qué es el estrés y cómo reconocerlo? (5 minutos)

El entrenador pregunta:

"¿Cómo sabes que estás estresado?"

"¿Qué sucede en tu cuerpo, en tu comportamiento o en tus pensamientos?"

"¿Cuándo te afecta más fuerte?"

El entrenador explica:

El estrés no es malo en sí mismo; es la respuesta natural del cuerpo a los desafíos. La clave está en aprender a reconocerlo a tiempo y restablecer el equilibrio entre cuerpo y mente. En la pizarra, escriba los tres niveles de respuesta al estrés:

Cuerpo: tensión, respiración rápida, sudoración.

Mente: preocupaciones, pensamientos catastróficos, pérdida de concentración.

Comportamiento: retraimiento, irritabilidad, reacciones impulsivas.

2. Ejercicio: Breve autoevaluación del estrés (3 minutos)

Los atletas completan un breve cuestionario:

¿Qué es lo que me causa más estrés en el deporte?

¿Cómo suelo reaccionar cuando estoy estresado?

¿Qué me ha ayudado a calmarme hasta ahora?

(Esto sirve como calentamiento para la técnica que practicarán a continuación).

3. Ejercicio práctico: Técnicas de calma (10 minutos)

El entrenador dirige una o más de las siguientes técnicas:

- Respiración 4-4-4-4 (Respiración de caja):
- Inhala 4 segundos, mantén 4, exhala 4, pausa 4 (repite 4 veces).

Ayuda a calmar el sistema nervioso en un minuto.

Enfoque corporal:

Relajación progresiva corta: tensar y relajar los músculos desde los pies hasta la cara.

Lleva la conciencia de la mente al cuerpo.

Un breve descanso mental:

Imagina un lugar donde te sientas completamente seguro y relajado (playa, bosque, habitación).

Involucra los sentidos: ¿qué ves, oyes, sientes?

Los atletas realizan el ejercicio en silencio mientras el entrenador los guía con la voz. Al finalizar, permanecen inmóviles con los ojos cerrados para un momento de calma.

4. Tarea final y reflexión (5-7 minutos) Tarea: Cada atleta escribe:

“Mi técnica preferida para manejar el estrés es: _____”

“Lo usaré cuando me sienta: _____” (por ejemplo, tensión antes de la competición, irritabilidad, pérdida de concentración).

Reflexión grupal:

“¿Qué técnica te resultó más cómoda?”

“¿Quizás ya lo has usado, sin darte cuenta?”

¿Crees que podrías usarlo en situaciones cotidianas?

- ¿Qué ganan los deportistas con este ejercicio?
- Capacidad de reconocer sus propias señales de estrés.

Herramientas para calmarse rápidamente y recuperar la concentración

- Mayor control sobre las reacciones emocionales y físicas

La sensación de que pueden controlar el estrés, en lugar de que el estrés los controle a ellos.

Recomendaciones del entrenador:

Recuerde al equipo que debe practicar incluso cuando no esté estresado, para que la técnica se vuelva natural cuando más se necesite.

Introduzca 2-3 minutos de respiración antes de sesiones de entrenamiento o competiciones importantes.

Anime a los atletas a encontrar la técnica que mejor les funcione: no todos los métodos son adecuados para todos.

TALLER 14: RECONOCIENDO Y SUPERANDO LAS TRAMPAS MENTALES (TCC)

Momento: Al final del entrenamiento, cuando los atletas están más reflexivos y son capaces de conectar pensamientos y emociones.

Duración: 30 minutos

Objetivos del taller:

Introducir a los atletas al concepto de distorsiones cognitivas: “trampas mentales” que distorsionan la realidad.

- Ayúdelos a reconocer patrones de pensamiento dañinos en situaciones deportivas cotidianas.
- Enséñeles cómo reemplazar los pensamientos negativos con mensajes más útiles y realistas.

El papel del entrenador:

El entrenador ayuda a los atletas a aprender a no creer en cada pensamiento negativo, sino a analizarlos y desafiarlos.

Mensaje clave:

“No tienes que creer todo lo que te dice tu mente”.

Descripción del taller – Paso a paso:

1. Introducción: ¿Qué son las distorsiones cognitivas? (5 minutos)

El entrenador introduce el concepto:

Las distorsiones cognitivas son patrones de pensamiento negativos que distorsionan la realidad. Si no las reconocemos, pueden frenar nuestro progreso, especialmente en el deporte.

Ejemplos de distorsiones comunes:

DISTORSIÓN	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO EN LOS DEPORTES
CATASTROFISMO	“LO PEOR SUCEDERÁ”	“SI FALLO EL PENALTI, ESTOY ACABADO”.
PENSAMIENTO DE TODO O NADA	O ES PERFECTO O NO VALE NADA	“O SOY EL MEJOR O SOY TERRIBLE”.
PERSONALIZACIÓN	TODO ES MI CULPA	“PERDIMOS POR MI CULPA”.
FILTRO MENTAL	CONCÉNTRERE SÓLO EN LO NEGATIVO	“HICE 10 BUENAS JUGADAS, PERO SOLO RECUERDO UN ERROR”.

EL ENTRENADOR PUEDE COMPARTIR UN EJEMPLO PERSONAL O DE UN ATLETA FAMOSO.

2. Ejercicio: Identifica tu trampa (10 minutos) Tarea:
Los atletas reciben una lista de distorsiones comunes y se les pide que:
Resalte 1 o 2 que notan con más frecuencia en ellos mismos.
Describe una situación durante un entrenamiento o un partido en la que pensaron de esa manera.
Ejemplo de entrada:
Distorsión: Catastrofismo
Situación: “El día antes del partido, seguía pensando que lo arruinaría todo y decepcionaría al equipo”.
Recordatorio del entrenador:
Los pensamientos no son hechos. Podemos cuestionarlos.
3. Ejercicio: Reemplazar el pensamiento (10 minutos) Tarea:
Cada atleta selecciona un pensamiento negativo e intenta reformularlo en una versión más útil y realista.

3. Ejercicio: Reemplazar el pensamiento (10 minutos)

Tarea:

Cada atleta selecciona un pensamiento negativo e intenta reformularlo en una versión más útil y realista.

PENSAMIENTO NEGATIVO	REFORMULACIÓN MÁS SALUDABLE
"ME HE VUELTO A EQUIVOCAR, SOY TERRIBLE".	"TODOS COMETEMOS ERRORES: ESTA ES UNA OPORTUNIDAD PARA APRENDER".
"SI LO ARRUINO, YA NO ME RESPETARÁN MÁS".	"UN ERROR NO DEFINE MI VALOR".
"NADA ME VA BIEN."	"ES UN DÍA DIFÍCIL, PERO SIGO INTENTÁNDOLO".

LOS ATLETAS TRABAJAN EN PAREJAS, AYUDÁNDOSE MUTUAMENTE A FORMULAR PENSAMIENTOS MÁS SOLIDARIOS.

4. Reflexión final y mensaje de cierre (5 minutos)

El entrenador impulsa la discusión:

“¿Qué distorsión te atrapa más?”

¿Cómo te sentiste al cambiar de pensamiento?

“¿Te imaginas utilizar esta técnica durante un entrenamiento o un partido?”

Declaración final del entrenador:

Tus pensamientos son poderosos, pero tú eres más poderoso que tus pensamientos. No creas la primera frase negativa que te venga a la mente. Desafíala.

¿Qué ganan los deportistas con este ejercicio?

La capacidad de reconocer patrones de pensamiento negativos.

Habilidades para desafiar y reformular pensamientos dañinos

Mayor confianza y concentración en momentos estresantes

Un mayor sentido de control sobre su diálogo interno

Recomendaciones del entrenador:

Incentive a los atletas a llevar un diario de pensamientos, en el que anoten los pensamientos negativos y sus reemplazos.

Si notas que un atleta cae repetidamente en la misma trampa, aprovecha la oportunidad para una conversación individual.

Repita periódicamente el mensaje:

“Los pensamientos son una herramienta, no el jefe”.

TALLER 15: APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE LOGOTERAPIA EN LA VIDA COTIDIANA

Momento: Al final del entrenamiento, cuando los atletas están más relajados e introspectivos, listos para una reflexión más profunda sobre sí mismos y sus experiencias.

Duración: 30 minutos

Objetivos del taller:

Ayudar a los deportistas a encontrar sentido a las dificultades, lesiones, derrotas y desafíos deportivos cotidianos.

Presentar técnicas sencillas de logoterapia que puedan utilizar cuando se sientan desmotivados, perdidos o en conflicto interno.

Fomentar la resiliencia a través de un propósito más profundo y un crecimiento personal.

El papel del entrenador:

El entrenador no necesita profundizar en las profundidades filosóficas o terapéuticas de la logoterapia. Basta con guiar el pensamiento de los atletas y crear un espacio para la reflexión personal. El énfasis está en el significado, los valores y la motivación intrínseca.

Descripción del taller – Paso a paso:

1. Introducción: ¿Qué es la logoterapia y por qué es útil en el deporte? (5 minutos)

El coach presenta brevemente la idea de la logoterapia: La logoterapia es un enfoque terapéutico que no se pregunta "¿qué espero de la vida?", sino "¿qué espera la vida de mí?". Viktor Frankl, quien desarrolló la logoterapia en condiciones extremas en un campo de concentración, creía que los seres humanos pueden soportar casi cualquier cosa, si saben por qué. En el deporte, esto significa:

Encontrar significado incluso en la lesión, la derrota o el entrenamiento duro.

- Preguntarse en tiempos difíciles: "¿Qué puedo aprender? ¿Quién se beneficiará de mi esfuerzo?"

2. Ejercicio: Mi situación – Mi significado (10 minutos)

Tarea:

Los atletas escriben (o piensan) sobre una situación desafiante de su carrera deportiva, como por ejemplo:

Una lesión

Un largo período de malos resultados

Conflicto dentro del equipo

Decepción o pérdida de motivación

Luego responden lo siguiente:

¿Qué me quitó esa situación?

¿Qué podría haberme aportado? (nueva visión, carácter más fuerte, empatía, nueva perspectiva)

¿Qué le diría a alguien que esté pasando por lo mismo?

3. Técnicas de logoterapia en la práctica (10 minutos)

El coach introduce dos herramientas básicas de logoterapia:

Desreflexión:

En lugar de centrarse en el problema (por ejemplo, “No soy lo suficientemente bueno”), redirija la atención a la acción y al servicio a los demás.

Aplicación en el deporte: En lugar de “Tengo que triunfar”, piensa “¿Cómo puedo ayudar al equipo hoy?” o “¿Cómo puedo demostrar mi esfuerzo?”. **Intención paradójica:**

Cuando tememos algo (p. ej., ansiedad por el rendimiento), intentamos controlarlo intencionalmente.

Ejemplo: “¡Hoy seguro que lo voy a cagar!”. Resultado: relajación, porque ya no hay resistencia, solo aceptación.

- El entrenador puede ofrecer un ejemplo divertido:
- “¿Quién quiere intentarlo? En el siguiente ejercicio, falla un pase a propósito... y verás qué pasa”. (Normalmente ocurre lo contrario: relaja a los jugadores).

4. Reflexión final: ¿Qué me da sentido en el deporte? (5 minutos)

Los atletas reflexionan en silencio o comparten en círculo:

¿Por qué entreno?

¿Qué significa este deporte para mí más allá de los resultados?

¿A quién puedo servir de ejemplo con mi esfuerzo?

El entrenador concluye:

“Cuando conoces tu porqué, puedes soportar cualquier cómo.

El deporte no son solo resultados: es un camino de crecimiento personal. Y cuando las cosas se ponen difíciles, el propósito te impulsa a seguir adelante.

¿Qué ganan los atletas con este taller?

Un sentido más profundo de propósito en el deporte, incluso sin éxito externo

La capacidad de encontrar valor en la lucha y las dificultades.

Mayor resiliencia y calma en momentos difíciles

Motivación que viene de dentro, no sólo de los resultados

Recomendaciones del entrenador:

Animar a los deportistas a entrenar incluso sin motivación externa – para desarrollar el carácter.

Sigue repitiendo la pregunta: “¿Qué puede ofrecerte este desafío hoy?”

Cuando sea relevante, utilice el lenguaje de la logoterapia: valores, significado, llamado, servicio al equipo.

TALLER 16: IMÁGENES VISUALES Y TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN

Momento: Al final del entrenamiento, cuando el ambiente es más relajado y los atletas están más abiertos a temas delicados.

Duración: 20-25 minutos

Objetivos del taller:

Concientizar sobre la importancia de la salud mental en el deporte.

- Romper el estigma asociado con la búsqueda de apoyo psicológico.

Informar a los atletas cuándo y cómo pedir ayuda.

El papel del entrenador:

El coach dirige esta sesión con claridad, compasión y honestidad. No es necesario actuar como un experto; simplemente transmita abiertamente el mensaje de que está bien, e incluso se anima, a pedir ayuda cuando las cosas se ponen difíciles.

Descripción del taller – Paso a paso:

1. Introducción: La salud mental es tan importante como la salud física (5 minutos) El entrenador comienza con preguntas:

“Cuando nos duele un músculo o una articulación vamos al fisioterapeuta, ¿no?”

“¿Pero qué pasa si te duele la cabeza, los pensamientos o el corazón?”

Mensaje clave:

Cuidar tu salud mental es tan importante como cuidar tu cuerpo. Ambos son parte de ti. Ser fuerte significa saber cuándo necesitas apoyo y tener el valor de pedirlo.

2. Mitos y verdades sobre la búsqueda de ayuda (5 minutos)

El entrenador presenta mitos comunes y los contrarresta con hechos:

MITO	VERDAD
"ES PARA LOS DÉBILES."	LA FUERZA ES RECONOCER QUE NECESITAS APOYO.
"TENGO QUE RESOLVERLO TODO YO MISMO"	NADIE TIENE QUE CARGAR CON TODO SOLO.
"LOS PSICÓLOGOS SON PARA LOS LOCOS".	LOS PSICÓLOGOS ESTÁN PARA LAS PERSONAS: PARA SU CRECIMIENTO, COMPRENSIÓN Y DESARROLLO.

SI ES POSIBLE, EL ENTRENADOR PUEDE COMPARTIR UNA EXPERIENCIA PERSONAL DE BÚSQUEDA DE APOYO (POR EJEMPLO, UNA CONVERSACIÓN CON UN MENTOR, UN ENTRENADOR O UN PSICÓLOGO).

Ejercicio 3: Reconocer señales de que podría necesitar apoyo (5 minutos) Tarea:

Los atletas, individualmente o en grupos, enumeran señales que podrían indicar que es hora de hablar con alguien:

Tristeza persistente, ansiedad o falta de motivación.

Dificultades para dormir, comer o concentrarse.

Tensión excesiva, irritabilidad, retraimiento.

Sentir que “ya no puedo más” o “nada cambia nunca”

El entrenador explica:

Todos tenemos días difíciles. Pero cuando esos días se acumulan y se convierten en una carga, es hora de aligerar esa carga, no de sufrir en silencio.

4. Información: ¿A quién acudir y cómo? (5 minutos)

El entrenador ofrece a los deportistas opciones de apoyo claras:

Dentro del equipo/club: psicólogo, entrenador, padre, compañero mayor

Fuera del equipo: orientador escolar, centro juvenil, psicólogo deportivo, centros de asesoramiento

Ayuda anónima: líneas telefónicas directas, plataformas de soporte en línea

Bono: El entrenador puede preparar y compartir un folleto con recursos de salud mental (contactos locales, líneas de ayuda gratuitas, sitios web).

5. Mensaje final (5 minutos)

El coach finaliza con un mensaje de apoyo y abierto:

Es importante saber cuándo necesitas entrenar, descansar y también conversar. La fuerza implica reconocer tus límites y saber cuándo pedir ayuda. La salud mental no es un lujo; es la base de tu éxito deportivo y personal. Los atletas pueden escribir una frase que quieran recordar o llevar consigo, como:

“Está bien no estar bien, y está aún más bien pedir ayuda”.

¿Qué ganan los atletas con este taller?

Reducción de la vergüenza y la inseguridad al pedir ayuda.

Conciencia de sus límites emocionales

Conocimiento de dónde y a quién pueden recurrir en tiempos de crisis

Una cultura de apertura y apoyo dentro del equipo.

Recomendaciones del entrenador:

Mencionar regularmente la salud mental como parte del proceso de formación.

- Sea abierto y accesible: a veces, simplemente escuchar hace una gran diferencia.

Animar a los deportistas a no esperar hasta que se “rompan”: actuar ante los primeros signos de malestar.

mindFit

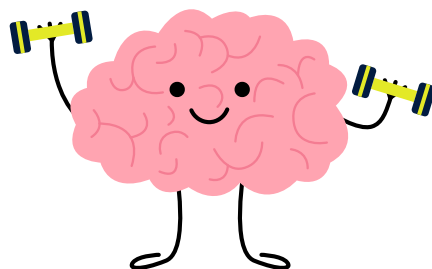
KIT DE HERRAMIENTAS PARA EL BIENESTAR MENTAL EN EL DEPORTE

Bienvenido al kit de herramientas MINDFIT, un recurso diseñado para fortalecer el bienestar mental y emocional en entornos deportivos. En MINDFIT, creemos que la salud mental es tan fundamental como la condición física para alcanzar el máximo rendimiento y disfrutar plenamente del deporte.

Este kit de herramientas reúne actividades y herramientas prácticas basadas en la psicología moderna, la atención plena y técnicas de desarrollo personal, dirigidas a atletas, entrenadores y equipos. Nuestro objetivo es fomentar un entorno saludable donde cada persona pueda crecer, establecer límites saludables, gestionar el estrés, comunicarse asertivamente y construir relaciones positivas dentro del equipo.

A través de estos talleres, facilitamos el desarrollo de habilidades esenciales para afrontar retos deportivos y personales, promoviendo la resiliencia, la motivación y el equilibrio mental. MINDFIT se compromete con un enfoque holístico que fortalece tanto el cuerpo como la mente para formar atletas más fuertes, conscientes y felices.

Te invitamos a explorar y aplicar las actividades de este kit de herramientas, creando espacios seguros y positivos para todos los miembros del equipo.



RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Introducir técnicas básicas de respiración consciente para mejorar la concentración y reducir el estrés.

Instrucciones

Siéntese cómodamente con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo.

Practica este patrón de respiración:

Inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos.

Aguanta la respiración durante 4 segundos.

Exhala suavemente por la boca durante 6 segundos.

Repita este ciclo durante 5 a 7 minutos, concentrándose en la respiración y volviendo su atención si su mente divaga.

Opcionalmente, cierra los ojos y simplemente escucha tu respiración natural durante 2-3 minutos sin cambiarla.

Música relajante para practicar:



ESTABLECER LÍMITES EN LOS DEPORTES

Ayudar a los atletas a reconocer y expresar límites personales para apoyar el bienestar mental y prevenir el agotamiento en los entornos de entrenamiento y de equipo.

Instrucciones

1. Explica que los límites son los que establecemos para proteger nuestro bienestar. En el deporte, pueden ayudar a evitar la sobrecarga, fomentar el respeto y reducir el estrés.

1.2. Dibuja tu círculo (10 min):

Dibuja un círculo grande en el papel.

Dentro: escribe comportamientos/situaciones con los que te sientes cómodo en tu deporte (por ejemplo, entrenamiento positivo, tiempo para descansar).

Afuera: escribe lo que no aceptas (por ejemplo, comparación constante, presión excesiva).

3. Juego de rol deportivo (7 min):

En parejas, practiquen decir un límite de manera asertiva:

“Necesito algo de tiempo para recuperarme hoy”.

“Hablemos de esto mañana. Ahora estoy mentalmente cansado”.

4. Reflexión grupal (5 min):

Debate: ¿Qué fue lo difícil de establecer un límite?

¿Cómo pueden los equipos apoyar los límites de los demás?

CONSTRUYENDO RELACIONES POSITIVAS DE EQUIPO

Fortalecer las relaciones del equipo a través de la comunicación abierta, valores compartidos y apoyo mutuo, fomentando una cultura de equipo positiva e inclusiva.

Instrucciones

1. Rompehielos rápido: “Una palabra”:

Cada miembro del equipo dice una palabra que describe lo que más valora en un equipo (por ejemplo, respeto, confianza, apoyo).

Escríbalas en una pizarra o en un rotafolio.

2. Mapa de conexión del equipo:

Cada persona dibuja su nombre en el centro de una página.

- *Alrededor, escriben los nombres de sus compañeros de equipo y una cualidad positiva o fortaleza compartida que asocian con ellos.*

En grupos pequeños, compartan algunos ejemplos en voz alta.

3. Preguntas de reflexión grupal:

El facilitador guía una breve charla grupal:

¿Qué te ayuda a sentirte apoyado por tus compañeros de equipo?

¿Cómo mostramos respeto e inclusión durante la práctica?

¿Qué podríamos mejorar para ser un equipo más conectado?

Vídeo
inspirador



DESAFÍO DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS: «MISIONES DE REPARACIÓN EN EQUIPO»

Habilidades de trabajo y comunicación mediante la resolución de conflictos de equipo realistas en un formato creativo y de resolución de problemas.

Instrucciones

Cómo funciona:

Entregue a cada grupo una tarjeta de escenario de conflicto con una breve situación relacionada con el deporte.

3. Lluvia de ideas en equipo Cada grupo debe:

Identificar el problema central.

Discuta cómo podría sentirse cada persona.

Acuerde dos o tres pasos para ayudar a resolver el problema utilizando herramientas.

4. Presentar el Plan de Reparación

5. Reflexión final

Ejemplo:



CIRCUITO DE COMUNICACIÓN (4 ESTACIONES)

Ayudar a los participantes a practicar la comunicación asertiva expresando sus necesidades, estableciendo límites y respondiendo con respeto, habilidades que fortalecen la dinámica del equipo, reducen los malentendidos y promueven el respeto mutuo en entornos deportivos.

Instrucciones

Estación 1 – “Ejercicio de hablar” Escenario: No estás descansando lo suficiente entre sesiones de entrenamiento y eso está afectando tu rendimiento.

✓ *Objetivo: Practica decir lo que necesitas usando declaraciones en primera persona.*

🤝 *Estación 2 – “Discrepar con respeto” Escenario: Un compañero de equipo sugiere una táctica que crees que no funcionará.*

✓ *Objetivo: Expresar el desacuerdo de manera respetuosa y sin ofender.*

Estación 3: Escenario de “Establecimiento de límites”: Tu entrenador a menudo te envía mensajes a altas horas de la noche.

✓ *Objetivo: Establecer un límite educado.*

💡 *Estación 4 – “Escuchar y reflexionar” Escenario: Un compañero de equipo está frustrado y se desahoga contigo.*

✓ *Objetivo: Practicar la escucha activa y reflexionar sobre lo dicho.*



LA IMPORTANCIA DE LA
COMUNICACION COMO COACH



COMBUSTIBLE PARA LA CONCENTRACIÓN: NUTRICIÓN Y SALUD MENTAL

Comprenda cómo la nutrición influye en el bienestar mental y el rendimiento, y desarrolle estrategias sencillas para mejorar los hábitos diarios en equipo.

Instrucciones

Pida a los participantes que respondan Verdadero o Falso (individualmente o en equipos). Luego, revele y explique las respuestas correctas.

- 1. En grupos, los participantes crean un “Plan de juego de nutrición” para su equipo con 3 partes:*
- 2. 1. Idea de refrigerio antes del entrenamiento*
- 3. 2. Hábito de hidratación*
- 4. 3. Alimentos diarios que favorecen el estado de ánimo*
- 3. Cada grupo presenta su plan en 2 minutos.*
- 4. Reflexión final*



MINI-CUESTIONARIO

Saltarse el desayuno puede aumentar la irritabilidad y reducir la concentración.

Consumir muchos alimentos azucarados proporciona energía mental sostenida durante la práctica deportiva.

Beber suficiente agua es importante para mantener la concentración y prevenir la fatiga.

Los ácidos grasos omega-3 que se encuentran en el pescado y los frutos secos favorecen la salud del cerebro y la regulación del estado de ánimo.

Los alimentos procesados y rápidos no tienen ningún impacto en el bienestar mental.

Las proteínas ayudan a estabilizar el nivel de azúcar en sangre, lo que favorece un estado de ánimo y una energía estables.

La cafeína siempre mejora el rendimiento mental sin ningún inconveniente.

MINI-CUESTIONARIO

Comer una dieta equilibrada con frutas, verduras y cereales integrales puede reducir los síntomas de ansiedad.

La hidratación afecta el rendimiento físico pero tiene poco o ningún efecto sobre la función cognitiva.

Una dieta baja en vitaminas y minerales puede contribuir a sentimientos de depresión.

Comer tarde por la noche antes de dormir no tiene ningún efecto sobre la salud mental ni la recuperación.

Los probióticos y la salud intestinal están vinculados al bienestar mental a través del eje intestino-cerebro.

La deficiencia de hierro puede causar fatiga y afectar las capacidades cognitivas.

Las grasas saludables, como las del aguacate y el aceite de oliva, son importantes para el funcionamiento del cerebro.

El bienestar mental solo está influenciado por factores psicológicos, no por la nutrición.

VISIÓN EN MOVIMIENTO: OBJETIVOS SMART E IMÁGENES MENTALES

Ayudar a los participantes a establecer objetivos claros y motivadores y a utilizar técnicas de visualización para mejorar la concentración, la confianza y el rendimiento.

Instrucciones

Fase 1: Establecimiento de objetivos SMART Distribuya la plantilla de objetivos SMART y guíe a los participantes para establecer un objetivo personal relacionado con el deporte.

Fase 2 - Ejercicio de visualización Dirija un breve ejercicio de visualización guiado.

Extracto del guión (hablado lentamente o mediante audio):

Cierra los ojos. Imagínate preparándote para tu próxima competición... siente tu respiración, tu concentración. Ahora imagina rendir al máximo. Visualiza cada detalle: movimiento, emoción, éxito. Luego pregúntate:

¿Qué notaste?

¿Cómo te sentiste al ensayar mentalmente el éxito?

Fase 3 - Emparejar y compartir Los participantes comparten con un compañero:

Su objetivo SMART

Una imagen que crearon durante la visualización.

Un desafío que prevén y cómo la visualización puede ayudar a superarlo

MAPA DE RITMO DIARIO: CONSTRUYENDO RUTINAS RESILIENTES

Ayude a los participantes a identificar los hábitos actuales y diseñar intencionalmente rutinas diarias saludables que apoyen la resiliencia mental, la concentración y la estabilidad emocional.

Instrucciones

🧩 **Parte 1 – Mi ritmo actual** Los participantes completan un mapa de ritmo diario:

Un reloj circular u horizontal de 24 horas donde marcan cómo pasan actualmente su día (sueño, entrenamiento, comidas, uso del teléfono, estudio, descanso, etc.).

🔍 **Pregunta:**

¿Cuándo te sientes más concentrado?

- ¿Qué te quita energía?
- ¿Estás durmiendo lo suficiente y te recuperas lo suficiente?

👉 **Parte 2 – Mi día ideal de bienestar mental** Ahora, entregue a los participantes una versión en blanco y pídales que diseñen una rutina que incluya:

✓ Movimiento ✓ Descansos conscientes ✓ Comidas regulares ✓ Higiene del sueño 📌 Fomentar cambios realistas, no la perfección.

🎯 **Parte 3 – Elige 1 hábito para comenzar** Cada participante selecciona un pequeño cambio para implementar esta semana.

CAJA DE HERRAMIENTAS EMOCIONAL: CÓMO AFRONTAR LAS EMOCIONES DESAGRADABLES

Aprenda estrategias rápidas para manejar emociones como la ansiedad, la ira o la frustración en los deportes y la vida diaria.

Instrucciones

Paso 1 – ¿Qué me ayuda?

Los participantes enumeran o dibujan tres cosas que les ayudan a calmarse cuando se sienten abrumados (por ejemplo, respirar, música, correr, hablar).

Paso 2 – Prueben 3 herramientas de afrontamiento
Practiquen juntos:

Respiración en caja (4-4-4-4)

1. 5-4-3-2-1 Puesta a tierra

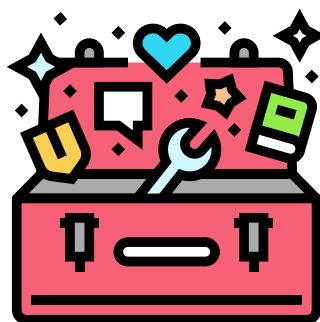
2. Reformular pensamientos (“No puedo hacerlo” → “Todavía estoy aprendiendo”)

3. Paso 3 – Tarjeta de afrontamiento Cada persona escribe:

1 emoción difícil que enfrentan

1 estrategia útil

1 recordatorio (por ejemplo, “Pausa. Respira. Reinicia.”)



ENSAYO MENTAL: VERLO PARA SERLO

Utilice imágenes visuales para mejorar la confianza, reducir la ansiedad por el desempeño y prepararse mentalmente para los desafíos.

Instrucciones

Paso 1: Preparar el escenario Los participantes eligen un momento específico que quieren visualizar (por ejemplo, un partido clave, una rutina o una situación desafiante).

Paso 2 – Visualización guiada Lea o reproduzca un breve guión guiado:

Cierra los ojos. Imagina entrar en tu espacio de actuación. Siente el suelo, la postura de tu cuerpo. Ahora imagínate ejecutando cada movimiento con control y confianza. Escucha los sonidos, siente la energía, mantén la concentración... Anímate a usar los cinco sentidos.

Paso 3 – Reflexión rápida Pregunte a los participantes:

¿Qué viste o sentiste?

¿Cómo reaccionó tu cuerpo?

¿Usarías esto antes de tu próxima actuación?



**VISUALIZACIÓN GUIADA
DE MINUTOS PARA
ATLETAS**



EJERCICIO PARA AUMENTAR LA CONFIANZA

Ayudar a los participantes a identificar sus fortalezas personales y practicar estrategias de diálogo interno que fomenten la confianza en uno mismo y la autoestima en entornos deportivos.

Instrucciones

Paso 1 – “Mi lista de fortalezas” Cada participante escribe:

3 cualidades personales (por ejemplo, decidido, amable, centrado)

2 logros en el deporte, por pequeños que sean (p. ej., “seguí adelante después de un mal comienzo”)

Paso 2 – «Frases Poderosas»: Presenta la idea del diálogo interno positivo. Comparte ejemplos:

“Estoy listo.”

- “Confío en mí mismo.”
- “Aprendo y crezco cada día.”
- Ahora, cada participante crea su propia frase de poder, la escribe en una tarjeta y la repite para sí mismo (o para un compañero).

Paso 3 – Círculo de confianza del equipo En círculo o en parejas, cada persona dice algo positivo sobre un compañero de equipo: una cualidad o esfuerzo que aprecia.

Ejemplos: “Nunca te rindes” / “Aportas una gran energía al equipo”

PLAN DE RECUPERACIÓN

Ayudar a los participantes a reflexionar sobre el fracaso como parte del crecimiento y desarrollar herramientas para desarrollar resiliencia en los deportes y la vida.

Instrucciones

Paso 1 – “El fracaso sucede” El facilitador comparte brevemente esta idea:

Todos los atletas fracasan; lo que importa es qué hacemos después. Resiliencia significa recuperarse, no no caerse jamás. Pregunta:

¿Hubo alguna ocasión en la que usted fracasó o tuvo dificultades en los deportes?

- **Paso 2 – “¿Qué aprendí?”** Cada participante escribe:

Un desafío o fracaso pasado

- Lo que sintieron
- Lo que aprendieron
- Lo que harían diferente ahora
- Opcional: compartir en parejas o grupos pequeños.

Paso 3: Crea un “Plan de Recuperación” En una tarjeta o hoja de trabajo, los participantes completan:
Cuando me enfrente a un revés, haré...

→ Respira profundamente 3 veces / Habla con alguien / Descansa y vuelve a intentarlo

Un recordatorio que puedo decirme a mí mismo:

→ “Esto es parte del proceso”. / “Estoy aprendiendo”.

Una fortaleza que usaré:

→ Paciencia / Coraje / Persistencia

TÉCNICAS DE MANEJO DEL ESTRÉS

Enseñe a los participantes técnicas simples y efectivas para reconocer y manejar el estrés en los deportes y la vida cotidiana.

Instrucciones

Paso 1 – Reconocer las señales de estrés Breve discusión grupal o lluvia de ideas Paso 2 – Practicar 3 técnicas para aliviar el estrés Prueben cada técnica juntos:

Relajación muscular progresiva

1. Tensa y luego relaja los diferentes grupos musculares, moviéndolos desde la cabeza hasta los pies.

- Respiración 4-7-8

2. Inhala 4 segundos, mantén la respiración 7 segundos y exhala 8 segundos.

- Escaneo corporal consciente

3. Observe lentamente las sensaciones desde la cabeza hasta los pies, sin juzgar.

- Paso 3 – Plan Personal de Estrés

RELAJACIÓN MUSCULAR
PROGRESIVA GUIADA



RECONOCIENDO Y SUPERANDO LAS TRAMPAS MENTALES (TCC)

Ayude a los participantes a identificar trampas mentales comunes (distorsiones cognitivas) y a practicar cómo desafiar los pensamientos negativos utilizando técnicas básicas de TCC.

Instrucciones

Paso 1 – Reconocer las trampas mentales (7 min)
Introduzca distorsiones cognitivas comunes como:

Pensamiento de todo o nada (“Fracasé, así que soy un fracaso”)

Catastrofismo (“Si me equivoco, es el fin de todo”)

Sobregeneralización (“Esto siempre me pasa a mí”)

Lectura de mentes (“Creen que soy malo en esto”)

Utilice ejemplos sencillos relacionados con el deporte.

Paso 2: Desafiar el pensamiento (10 min) En parejas o grupos pequeños, los participantes comparten un pensamiento negativo reciente. Luego, juntos, practican cómo transformarlo en uno equilibrado y realista.

Ejemplo:

Negativo: “Soy terrible en los tiros libres”.

Flipped: “Sigo practicando tiros libres y estoy mejorando”.

Paso 3 – Registro de pensamientos (5 min) Cada participante escribe una trampa mental que notó recientemente y un “cambio” positivo que puede usar la próxima vez.

ENCONTRAR SIGNIFICADO EN LOS DESAFÍOS

Presentar a los participantes técnicas de logoterapia como la desreflexión y la intención paradójica para ayudar a encontrar significado y propósito en los reveses.

Instrucciones

 **Paso 1 – Breve introducción** Explicar:

La logoterapia se centra en encontrar significado incluso en situaciones difíciles.

Desreflexión: desviar la atención de los pensamientos angustiosos.

Intención Paradójica: enfrentar los miedos involucrándose intencionalmente con ellos de manera controlada.

 **Paso 2 – Ejercicio reflexivo** Pida a los participantes que:

Identifique un desafío o revés actual.

- *Escribe cómo suelen reaccionar emocionalmente.*
- *Intente la dereflexión enumerando actividades positivas o neutrales en las que centrarse en lugar de pensamientos negativos.*
- *Consideremos la intención paradójica: ¿qué sucedería si exageraran su miedo o preocupación (por ejemplo, “Intentaré sentirme más nervioso a propósito”)?*

-  **Paso 3 – Discusión en grupo** Comparta reflexiones sobre cómo cambiar el enfoque o enfrentar los miedos de manera diferente puede reducir el estrés y crear significado.

SABER CUÁNDO Y CÓMO BUSCAR AYUDA

Concientizar sobre la importancia del apoyo profesional en materia de salud mental y reducir el estigma en torno a la búsqueda de asesoramiento o psicoterapia, especialmente en los deportes.

Instrucciones

✚ Paso 1 – ¿Por qué buscar ayuda?

Explique brevemente:

Los problemas de salud mental son comunes y normales.

Buscar ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad.

El apoyo profesional puede mejorar el rendimiento y el bienestar.

📋 Paso 2: Reconocer cuándo buscar ayuda Analice las señales que pueden indicar que es momento de buscar ayuda profesional, como:

Sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad o agotamiento.

- *Dificultad para afrontar las tareas cotidianas o las exigencias deportivas*
- *Impacto negativo en las relaciones o la motivación*

💡 Paso 3 – Cómo acceder al soporte Comparte información práctica:

Cómo encontrar un consejero, terapeuta o psicólogo deportivo

Confidencialidad y qué esperar en la terapia

Fomentar conversaciones abiertas en equipos y reducir el estigma

MINDFiT

EVALUACIÓN DEL BIENESTAR MENTAL PARA DEPORTISTAS

TALLER 1: CONCENTRACIÓN EN LA RESPIRACIÓN

1. ¿Cuál es el momento ideal para practicar esta técnica de respiración?

- a) Al final del entrenamiento
- b) Al inicio del entrenamiento
- c) Sólo durante las competiciones

2. ¿Cuál es uno de los principales objetivos del taller?

- a) Enseñar la respiración consciente como herramienta de autorregulación.
- b) Aumentar la fuerza muscular
- c) Aprender visualización avanzada

3. ¿Qué papel juega el coach durante el taller?

- a) Guía de respiración consciente con comunicación clara y tranquila
- b) Psicólogo deportivo certificado
- c) Observador pasivo sin interacción

4. ¿Cuánto dura en total el taller?

- a) 10 minutos
- b) 20 minutos
- c) 30 minutos

5. ¿Qué técnica de respiración específica se utiliza durante el ejercicio guiado?

- a) Técnica 4-7-8
- b) Técnica 3-3-3
- c) Técnica 5-5-5

6. ¿Cuánto tiempo debe durar la inhalación en la técnica 4-7-8?

- a) 4 segundos
- b) 7 segundos
- c) 8 segundos

7. Durante el ejercicio guiado, ¿qué sucede después de los primeros dos minutos de conteo en voz alta?

- a) El ejercicio continúa en silencio.
- b) El entrenador detiene la actividad.
- c) Los atletas cambian de pareja.

8. ¿Qué se recomienda si la técnica de respiración resulta incómoda o demasiado larga?

- a) 4 segundos
- b) 7 segundos
- c) 8 segundos

TALLER 2: ESTABLECER LÍMITES

1. ¿Cuál es el momento ideal para realizar este taller?

- a) Al final del entrenamiento
- b) Antes de las competiciones
- c) Al inicio del entrenamiento

2. ¿Cuál es uno de los objetivos principales de este taller?

- a) Ayudar a los atletas a reconocer y expresar sus límites.
- b) Enseñar técnicas de fuerza avanzadas.
- c) Mejorar la resistencia.

3. ¿Cuánto dura en total el taller?

- a) 15 minutos
- b) 25 minutos
- c) 35 minutos

4. ¿Qué rol tiene el coach durante el taller?

- a) Juzgar las respuestas de los atletas y corregirlas.
- b) Dirigir la discusión y garantizar un entorno seguro.
- c) Evitar cualquier interacción.

5. ¿Qué se les pide a los atletas que reflexionen durante el ejercicio de reflexión?

- a) Un momento en el que dieron lo mejor de sí
- b) Una situación en la que cruzaron su límite
- c) Un momento de victoria del equipo

6. ¿Cuál es el objetivo principal del ejercicio de juego de roles?

- a) Práctica ignorar las críticas.
- b) Práctica decir “no” asertivamente sin agresión.
- c) Práctica discursos motivacionales.

7. ¿Cuál de las siguientes es una frase de ejemplo sugerida para decir “no”?

- a) “Aprecio tu confianza, pero no tengo la capacidad para eso ahora mismo”.
- b) “Lo haré aunque esté agotado”.
- c) “Siempre pides demasiado”.

8. Según el taller, ¿A qué puede conducir la falta de límites?

- a) Agotamiento y frustración
- b) Mejores resultados
- c) Recuperación más rápida

TALLER 3: RELACIONES EN EL EQUIPO

1. ¿Cuál es el momento ideal para realizar este taller?

- a) Al inicio del entrenamiento
- b) Al final del entrenamiento
- c) Durante las competiciones

2. ¿Cuánto dura en total el taller?

- a) 20 minutos
- b) 25 minutos
- c) 30 minutos

3. ¿Cuál es uno de los objetivos principales de este taller?

- a) Enseñar acondicionamiento físico avanzado
- b) Fomentar una comunicación positiva entre los miembros del equipo
- c) Practicar estrategias competitivas

4. ¿Cuál es el rol del coach durante este taller?

- a) Crear un entorno seguro y de apoyo y modelar una comunicación positiva.
- b) Evitar la interacción y solo observar.
- c) Criticar cada respuesta.

5. ¿Cuál es el propósito de las preguntas abiertas en la introducción?

- a) Poner a prueba la memoria de los atletas
- b) Sentar las bases para los próximos ejercicios explorando ideas sobre el trabajo en equipo
- c) Evaluar el rendimiento físico

6. ¿En qué consiste el ejercicio del Círculo de Confianza?

- a) Dar críticas constructivas a los compañeros de equipo
- b) Compartir algo positivo sobre la persona de la izquierda
- c) Practicar discusiones tácticas

7. ¿Qué es importante recordar al hacer comentarios en el Círculo de Confianza?

- a) Manténlos breves y sin importancia.
- b) Hazlos competitivos y desafiantes.
- c) Sé sincero, respetuoso y no intrusivo.

8. ¿Qué escriben los atletas durante el ejercicio de Escritura de Valores?

- a) Tres objetivos de entrenamiento para la temporada
- b) Tres valores importantes para ellos en un equipo
- c) Tres debilidades de sus compañeros

TALLER 4: EJERCICIOS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

1. ¿Cuál es el momento ideal para realizar este taller?

- a) Al inicio del entrenamiento
- b) Al final del entrenamiento
- c) Después de una competición

2. ¿Cuánto dura en total el taller?

- a) 20 minutos
- b) 25 minutos
- c) 30 minutos

3. ¿Cuál es uno de los objetivos principales de este taller?

- a) Manténlos breves y sin importancia.
- b) Hazlos competitivos y desafiantes.
- c) Sé sincero, respetuoso y no intrusivo.

4. ¿Cuál es el papel del coach durante este taller?

- a) Juzgar quién tiene razón en cada conflicto
- b) Crear un ambiente seguro y enfatizar que el conflicto es natural
- c) Tomar partido y mediar agresivamente

5. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia clave de resolución de conflictos analizada?

- a) Culpar a la otra persona de todo
- b) Centrarse en la persona, no en su comportamiento
- c) Expresar sentimientos sin culpar

6. ¿Qué sucede en la primera ronda del ejercicio de juego de roles?

- a) Los atletas intentan resolver el conflicto con calma.
- b) Los atletas actúan el conflicto sin control, como suele ocurrir.
- c) Los atletas realizan ejercicios de relajación.

7. ¿Qué cambia en la segunda ronda del juego de roles?

- a) Los atletas utilizan las estrategias aprendidas para resolver el conflicto de manera constructiva.
- b) Los atletas cambian a otro escenario.
- c) Los atletas finalizan el ejercicio.

8. ¿Cuál es el propósito de la discusión grupal al final?

- a) Criticar quién actuó mejor
- b) Reflexionar sobre cómo se sintió y qué estrategias fueron útiles
- c) Evaluar el rendimiento físico

TALLER 5: COMUNICACIÓN ASERTIVA SOBRE LAS PROPIAS NECESIDADES

1. ¿Cuál es el momento ideal para realizar este taller?

- a) Al inicio del entrenamiento
- b) Al final del entrenamiento
- c) Durante las competiciones

2. ¿Cuánto dura el taller?

- a) 20 minutos
- b) 25 minutos
- c) 30 minutos

3. ¿Cuál es el objetivo principal de este taller?

- a) Enseñar técnicas de comunicación pasiva.
- b) Enseñar la diferencia entre comunicación pasiva, agresiva y asertiva.
- c) Centrarse únicamente en el entrenamiento físico.

4. ¿Qué significa la comunicación asertiva?

- a) Defenderse a sí mismo sin pisotear a los demás.
- b) Dominar y culpar a los demás.
- c) Evitar expresar sus necesidades.

5. ¿Cuál de los siguientes es un ejemplo de un estilo de comunicación agresivo?

- a) “Me siento frustrado cuando me interrumpen”.
- b) “¡Tú siempre eres el problema!”
- c) “No es importante.”

6. ¿Cuál es la estructura de un “mensaje-yo”?

- a) “Haces ___ y lo odio.”
- b) “Me siento ___ cuando ___ porque ___.”
- c) “¡Deja de hacer eso!”

7. Durante el trabajo en pareja, ¿qué debe hacer el oyente después de escuchar el “mensaje del yo”?

- a) Ignorarlo
- b) Parafrasear y reconocer la importancia del mensaje
- c) Interrumpir y dar un consejo inmediatamente

8. ¿Qué beneficio obtienen los atletas de este taller?

- a) Capacidad de expresar emociones de forma saludable
- b) Capacidad de evitar toda comunicación
- c) Capacidad de ganar discusiones a toda costa

TALLER 6: NUTRICIÓN PARA EL BIENESTAR MENTAL

1. ¿Cuál es el mejor momento para realizar este taller?

- a) Al inicio del entrenamiento
- b) Al final del entrenamiento
- c) Durante los descansos

2. ¿Cuánto dura este taller?

- a) 20 minutos
- b) 25 minutos
- c) 30 minutos

3. ¿Cuál es uno de los objetivos principales de este taller?

- a) Evaluar estrictamente las dietas de los atletas.
- b) Ayudar a los atletas a comprender cómo los alimentos afectan el estado de ánimo, la concentración y la energía.
- c) Enseñar ciencias de la nutrición complejas.

4. ¿Cuáles de estos pueden provocar subidas y bajadas repentinas del estado de ánimo?

- a) Fibra
- b) Azúcares rápidos
- c) Proteína

5. ¿Qué efecto pueden tener la cafeína y la deshidratación en los deportistas?

- a) Mayor concentración
- b) Mayor tensión y menor concentración
- c) Ningún efecto en absoluto

6. ¿Qué deben registrar los atletas en el diario de alimentación y estado de ánimo?

- a) Solo su ingesta calórica
- b) Lo que han comido/bebido y cómo se han sentido a lo largo del día
- c) Cuántas horas han dormido

7. ¿Por qué el Food and Mood Journal no es un concurso?

- a) Porque se trata de autoreflexión, no de juzgar a los demás.
- b) Porque sólo lo completa el coach.
- c) Porque no es importante.

8. ¿Cuál es un ejemplo de un pequeño cambio dietético sugerido en el taller?

- a) Saltarse el desayuno para perder peso
- b) Beber un vaso de agua tan pronto como te despiertes
- c) Evitar todos los carbohidratos

TALLER 7: TÉCNICAS DE ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS Y VISUALIZACIÓN

1. ¿Cuál es el momento ideal para realizar este taller?

- a) Antes del entrenamiento
- b) Durante el entrenamiento
- c) Al final del entrenamiento

2. ¿Cuánto dura este taller?

- a) 20 minutos
- b) 30 minutos
- c) 45 minutos

3. ¿Qué significa la “S” en los objetivos SMART?

- a) Simple
- b) Específico
- c) Fuerte

4. ¿Cuál de los siguientes es un ejemplo de un objetivo SMART?

- a) “Quiero mejorar en voleibol algún día”.
- b) “En las próximas 3 semanas, quiero mejorar la precisión de mi saque en un 20% mediante 10 repeticiones adicionales tres veces por semana”.
- c) “Me esforzaré para hacerlo lo mejor posible”.

5. ¿Cuál es el objetivo principal del ejercicio de visualización?

- a) Relajar a los atletas únicamente a nivel físico.
- b) Imaginar un desempeño exitoso y desarrollar concentración y confianza.
- c) Planificar la próxima estrategia de competencia.

6. Durante la visualización, se pide a los atletas que:

- a) Cerrar los ojos y respirar lentamente.
- b) Hablar de sus objetivos en voz alta.
- c) Correr vueltas alrededor del campo.

7. ¿Qué emoción NO se menciona específicamente en la guía de visualización?

- a) Confianza
- b) Frustración
- c) Calma

8. ¿Qué deben hacer los deportistas después del ejercicio de visualización?

- a) Compartir sus objetivos en voz alta
- b) Escribir 1 o 2 impresiones o emociones que sintieron
- c) Realizar entrenamiento físico inmediatamente

TALLER 8: CULTIVANDO HABITOS Y RUTINAS SALUDABLES

1. ¿Cuál es el mejor momento para realizar este taller?

- a) Al inicio del entrenamiento
- b) Durante el entrenamiento
- c) Al final del entrenamiento

2. ¿Cuánto dura el taller?

- a) 15 minutos
- b) 20 minutos
- c) 30 minutos

3. Según el coach, ¿por qué son importantes los hábitos?

- a) Porque hacen a los deportistas talentosos
- b) Porque la constancia en las pequeñas acciones diarias crea grandes resultados
- c) Porque los hábitos sustituyen al entrenamiento

4. ¿Cuál de los siguientes NO se menciona como un hábito útil?

- a) Estiramiento
- b) Uso tardío del teléfono
- c) Nutrición

5. ¿Qué hacen los atletas durante el ejercicio “Mi día ideal”?

- a) Planificar su próxima sesión de entrenamiento.
- b) Dibujar una línea de tiempo marcando los hábitos útiles, distractores y nuevos.
- c) Escribir una entrada en el diario sobre sus sentimientos.

6. ¿Cuál es el consejo del entrenador sobre el cambio de hábitos?

- a) Cambiar todo de una vez.
- b) Empezar con uno o dos pequeños hábitos.
- c) Ignorar los pequeños hábitos y centrarse sólo en los grandes cambios.

7. Durante el intercambio grupal, los atletas hablan sobre:

- a) Sus equipos deportivos favoritos
- b) Un hábito saludable que tienen y un hábito que quieren empezar
- c) Sus preferencias dietéticas

8. ¿Qué reto motivacional puede sugerir el coach?

- a) ¿Quién puede comer más snacks?
- b) ¿Quién mantendrá su hábito durante toda la semana?
- c) ¿Quién puede correr más rápido?

TALLER 9: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA LIDIAR CON EMOCIONES DESAGRADABLES

1. ¿Cuál es el mejor momento para realizar este taller?

- a) Antes del entrenamiento
- b) Durante el entrenamiento
- c) Al final del entrenamiento

2. ¿Cuál es un mensaje clave sobre las emociones que el entrenador debería enfatizar?

- a) Las emociones son un signo de debilidad.
- b) Las emociones son normales y son mensajes, no buenos ni malos.
- c) Las emociones deben ignorarse.

3. ¿Cuál de estas emociones NO se menciona en la introducción del taller?

- a) Tristeza
- b) Alegría
- c) Culpa

4. ¿Cuál es el propósito del ejercicio del Diario de Emociones?

- a) Realizar un seguimiento del rendimiento físico.
- b) Reconocer patrones emocionales personales y reflexionar sobre respuestas más saludables.
- c) Planificar objetivos de entrenamiento.

5. ¿Qué pregunta NO es parte del Diario de Emociones?

- a) ¿Qué emoción incómoda he sentido con más frecuencia esta semana?
- b) ¿Cuántas horas dormí anoche?
- c) ¿Cómo reacciono habitualmente y cómo me gustaría reaccionar en cambio?

6. ¿En qué consiste el ejercicio “Caja de herramientas emocional”?

- a) Crear estrategias personales para calmarte cuando las emociones te abruman
- b) Desarrollar ejercicios de fuerza física
- c) Planificar cambios en la dieta

7. ¿Cuál de estas NO se sugiere como estrategia de afrontamiento?

- a) Respiración profunda
- b) Tomar un descanso
- c) Ignorar las emociones por completo

8. ¿Cuál es un ejemplo de una declaración de autoapoyo que podrían utilizar los atletas?

- a) “Nunca volveré a sentir esto”.
- b) “Está bien sentir esto. Ya pasará”.
- c) “Las emociones me debilitan”.

TALLER 10: IMÁGENES VISUALES Y TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN

1. ¿Cuál es el mejor momento para realizar este taller?

- a) Antes del entrenamiento
- b) Durante el entrenamiento
- c) Después del entrenamiento

2. ¿Qué es la visualización?

- a) Practicar físicamente una habilidad.
- b) Imaginar mentalmente una ejecución exitosa con vívidos detalles.
- c) Observar a otros realizarla.

3. ¿Cuál de los siguientes NO es un beneficio de la visualización mencionado en el taller?

- a) Mejora del rendimiento técnico.
- b) Mayor nerviosismo
- c) Mejor gestión del estrés

4. ¿Qué recomienda el entrenador sobre la imagen mental?

- a) Debe ser vago y general.
- b) Debe ser claro y estar cargado de emociones.
- c) Debe centrarse únicamente en el movimiento físico.

5. Durante la visualización guiada, se anima a los atletas a:

- a) Abrir los ojos y moverse
- b) Sentarse o acostarse tranquilamente con los ojos cerrados
- c) Hablar con sus compañeros de equipo

6. ¿Qué sentidos deben incluir los deportistas durante la visualización?

- a) Vista, oído, sensaciones físicas
- b) Solo gusto y olfato
- c) Ninguno, es puramente abstracto

7. ¿Qué emociones positivas se sugiere incluir durante la visualización?

- a) Confianza, satisfacción, concentración
- b) Ira y frustración
- c) Aburrimiento y confusión

8. ¿Cuál es un punto clave sobre el cerebro y la visualización?

- a) El cerebro distingue fácilmente entre experiencias reales e imaginarias.
- b) El cerebro no distingue entre experiencias reales e imaginadas vívidamente.
- c) La visualización solo funciona si se hace físicamente.

TALLER II: DESARROLLAR LA AUTOCONFIANZA Y LA AUTOESTIMA

1. ¿Cuándo es ideal realizar este taller?

- a) Antes del entrenamiento
- b) A mitad del entrenamiento
- c) Al final del entrenamiento

2. ¿Qué es la confianza en uno mismo?

- a) La creencia en la propia capacidad para realizar o hacer algo.
- b) El valor que me doy a mí mismo independientemente de los resultados.
- c) Ignorar completamente los errores.

3. ¿Qué es el respeto propio?

- a) Depender enteramente de los resultados.
- b) Valorarse a sí mismo independientemente del desempeño o los resultados.
- c) Ser siempre mejor que los demás.

4. ¿Qué afirmación refleja la filosofía del taller?

- a) “Tu valor se mide solo por tus victorias”.
- b) “Tu valor no se mide por tus resultados”.
- c) “Nunca deberías pensar en tus errores”.

5. En el ejercicio “Mis tres fortalezas internas”, ¿qué escriben los atletas?

- a) Tres victorias recientes
- b) Tres habilidades físicas
- c) Tres cualidades personales no relacionadas con los resultados

6. ¿Cuál es el propósito de la actividad “El Espejo de Apoyo”?

- a) Criticarnos mutuamente de forma constructiva.
- b) Compartir ánimos y reconocer las fortalezas de cada uno.
- c) Comparar desempeños.

7. ¿Cuál de los siguientes es un ejemplo de una cualidad personal que podría enumerarse en el ejercicio?

- a) Velocidad
- b) Persistencia
- c) Capacidad goleadora

8. ¿Qué pregunta de reflexión se plantea al final del taller?

- a) “¿Cuál fue tu mejor partido esta temporada?”
- b) “¿Cómo te sentiste al dar y recibir elogios?”
- c) “¿Quién es el más fuerte del equipo?”

TALLER 12: AFRONTANDO EL FRACASO Y DESARROLLO DE RESILIENCIA

1. ¿Cuándo es ideal realizar este taller?

- a) Antes del entrenamiento
- b) Durante el calentamiento
- c) Al final del entrenamiento

2. ¿Qué es la resiliencia?

- a) Ganar siempre
- b) La capacidad de levantarse después de una caída
- c) Evitar errores por completo

3. ¿Qué mentalidad fomenta este taller?

- a) “El fracaso define quién eres”.
- b) “El fracaso no me define, me construye”.
- c) “El fracaso debe ocultarse”.

4. En el ejercicio “Mi historia de fracaso”, ¿cuál de las siguientes opciones no es algo en lo que reflexionan los atletas?

- a) Qué pasó
- b) Cómo se sintieron
- c) Cómo se culpó a los demás

5. ¿Cuál de estas es una estrategia recomendada para la resiliencia?

- a) Insultarte a ti mismo por tus errores.
- b) Aceptar que cometiste un error pero que aún tienes valor.
- c) Ignorar la situación por completo.

6. ¿Qué enfatiza el coach durante este taller?

- a) El fracaso es un signo de debilidad.
- b) Los errores son una parte natural del crecimiento.
- c) Nunca debes hablar de las derrotas.

7. ¿Cuál es un ejemplo de una pregunta de reflexión en este taller?

- a) “¿Quién cometió el mayor error?”
- b) “¿Qué mensaje quieres darte a ti mismo cuando cometes un error?”
- c) “¿Por qué siempre fracasas?”

8. ¿Qué beneficios aporta el taller a los deportistas?

- a) Más miedo a perder
- b) Una perspectiva más saludable sobre el fracaso
- c) Menos responsabilidad

TALLER 13: TÉCNICAS DE MANEJO DEL ESTRÉS

1. ¿Cuándo es ideal realizar este taller?

- a) Después del entrenamiento
- b) Antes del entrenamiento
- c) Durante la competición

2. ¿Cuáles son los tres niveles de respuesta al estrés discutidos en este taller?

- a) Mente, cuerpo, comportamiento
- b) Mente, dieta, entrenamiento
- c) Pensamientos, nutrición, sueño

3. ¿Cuál de estas no es una señal típica de estrés a nivel corporal?

- a) Tensión muscular
- b) Respiración rápida
- c) Aumento de la fuerza

4. ¿Cuál es el propósito de la Autoevaluación Breve del Estrés?

- a) Comparar atletas entre sí
- b) Calentar la conciencia antes de practicar técnicas
- c) Decidir quién está más estresado

5. ¿Cómo se llama también la técnica de respiración 4-4-4-4?

- a) Respiración triangular
- b) Respiración en caja
- c) Respiración ondulada

6. ¿En qué consiste la visualización de Pausa Mental Rápida?

- a) Reproducir mentalmente un momento estresante
- b) Imaginar un lugar seguro y relajado
- c) Contar hacia atrás desde 100

7. ¿Por qué los deportistas deberían practicar técnicas de estrés incluso cuando no están estresados?

- a) El estrés siempre es perjudicial y debe evitarse.
- b) El estrés es una respuesta natural: controlarlo es la clave.
- c) El estrés muestra debilidad y falta de preparación.

8. ¿Cuál de estas afirmaciones refleja la idea principal del taller?

- a) Comparar atletas entre sí
- b) Calentar la conciencia antes de practicar técnicas
- c) Decidir quién está más estresado

TALLER 14: RECONOCIENDO Y SUPERANDO LAS TRAMPAS MENTALES (TCC)

1. ¿Qué son las distorsiones cognitivas?

- a) Hábitos de pensamiento útiles
- b) Patrones de pensamiento negativos que distorsionan la realidad
- c) Técnicas de relajación

2. ¿Cuál de los siguientes es un ejemplo de catastrofismo?

- a) “Hice 10 buenas jugadas”.
- b) “Si fallo el penal, estoy acabado”.
- c) “Todos cometemos errores”.

3. El pensamiento de todo o nada se describe mejor como

- a) Centrarse en los detalles.
- b) Creer que las cosas son perfectas o inútiles.
- c) Culpar a los demás de todo.

4. ¿Cuál es el mensaje principal del entrenador sobre los pensamientos negativos?

- a) Siempre son verdaderos y deben aceptarse.
- b) Deben ignorarse por completo.
- c) Los pensamientos no son hechos y podemos cuestionarlos.

5. En el ejercicio “Identifica tu trampa”, se les pide a los atletas que:

- a) Escribe un discurso motivacional.
- b) Destaca las distorsiones que suelen notar en sí mismos.
- c) Enumera todo lo que salió mal en el último partido.

6. ¿Cuál es el propósito de replantear un pensamiento negativo?

- a) Evitar pensar por completo.
- b) Reemplazarlo por un mensaje más realista y de apoyo.
- c) Poner excusas.

7. ¿En qué se transforma el ejemplo “Nada me sale bien”?

- a) “Soy terrible”.
- b) “Es un día difícil, pero todavía lo estoy intentando”.
- c) “No puedo hacer nada”.

8. ¿Por qué el taller recomienda llevar un diario de pensamientos?

- a) Memorizar pensamientos negativos.
- b) Rastrear y reemplazar pensamientos inútiles a lo largo del tiempo.
- c) Prepararse para competiciones.

TALLER 15: APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE LOGOTERAPIA EN LA VIDA COTIDIANA

1. ¿Cuál es la idea principal de la logoterapia?

- a) Centrarse solo en ganar
- b) Preguntarse “¿Qué espera la vida de mí?”
- c) Ignorar las emociones durante los desafíos

2. ¿Quién desarrolló la logoterapia?

- a) Sigmund Freud
- b) Viktor Frankl
- c) Carl Jung

3. En el deporte, la logoterapia ayuda a los deportistas a:

- a) Evitar el entrenamiento duro
- b) Encontrar sentido incluso en las dificultades
- c) Centrarse sólo en los resultados

4. ¿Qué es la desreflexión?

- a) Concentrarse sólo en sus errores
- b) Enfocar la atención en la acción y el servicio a los demás
- c) Ignorar completamente todos los problemas

5. ¿Qué es la intención paradójica?

- a) Esforzarse más para evitar errores.
- b) Desear deliberadamente aquello que temes para reducir la ansiedad.
- c) Negarse a participar.

6. ¿Qué pregunta forma parte del ejercicio “Mi situación – Mi significado”?

- a) “¿Qué me quitó esa situación?”
- b) “¿Quién tiene la culpa?”
- c) “¿Por qué fracasé?”

7. ¿Qué creía Viktor Frankl sobre la resistencia humana?

- a) Los humanos no pueden soportar el sufrimiento.
- b) Los humanos pueden soportar casi cualquier cosa si saben por qué.
- c) El sufrimiento siempre destruye la motivación.

8. ¿Qué es lo que el entrenador anima a los atletas a reflexionar al final?

- a) Cuánto quieren ganar
- b) Por qué entrenan y qué significa el deporte más allá de los resultados
- c) Lo que los demás piensan de ellos

TALLER 16: ORIENTACIÓN SOBRE LA BÚSQUEDA DE ASESORAMIENTO O PSICOTERAPIA

1. ¿Cuál es el objetivo principal de este taller?

- a) Diagnosticar problemas de salud mental en deportistas.
- b) Romper el estigma en torno a la búsqueda de ayuda e informar a los deportistas cómo hacerlo.
- c) Enseñar técnicas avanzadas de psicoterapia.

2. Según el taller, la salud mental es:

- a) Menos importante que la salud física
- b) Un asunto privado que no debe discutirse
- c) Tan importante como la salud física

3. ¿Cuál de estos es un mito sobre la búsqueda de ayuda?

- a) La fortaleza es reconocer que necesitas apoyo.
- b) “Tengo que resolverlo todo yo mismo”.
- c) Los psicólogos ayudan a las personas a crecer y desarrollarse.

4. ¿Cuál de estas es una verdad sobre buscar ayuda?

- a) Es sólo para gente “loca”.
- b) Nadie tiene que cargar con todo solo.
- c) Significa que eres débil.

5. ¿Cuál de las siguientes opciones podría ser una señal de que podrías necesitar apoyo?

- a) Tristeza o ansiedad persistente
- b) Frustración ocasional después de un mal partido
- c) Nerviosismo breve antes de una competición

6. ¿Qué hay de perjudicial en ignorar las primeras señales de problemas mentales?

- a) Por lo general, simplemente desaparecen sin ayuda.
- b) A menudo se convierten en una carga mayor con el tiempo.
- c) Demuestra que eres fuerte e independiente.

7. ¿A dónde pueden acudir los deportistas en busca de ayuda dentro del equipo o club?

- a) Un psicólogo deportivo, un entrenador o un compañero de confianza.
- b) Sólo su familia.
- c) Sólo líneas directas anónimas.

8. ¿Cuál es el propósito de la sección de mitos y verdades?

- a) Enseñar a los deportistas a convertirse en terapeutas.
- b) Desafiar las creencias negativas sobre el asesoramiento.
- c) Desalentar la discusión de las emociones.

CLAVE DE RESPUESTAS

TALLER 1

- b) Al inicio del entrenamiento
- a) Enseñar la respiración consciente como herramienta de autorregulación.
- a) Guía para la respiración consciente con comunicación clara y tranquila
- b) 20 minutos
- a) Técnica 4-7-8
- a) 4 segundos
- a) El ejercicio continúa en silencio.
- b) Acortar la duración de cada fase para sentirse cómodo.

TALLER 2

- a) Al finalizar la formación
- a) Ayudar a los atletas a reconocer y expresar sus límites.
- b) 25 minutos
- b) Dirigir el debate y garantizar un entorno seguro.
- b) Una situación en la que se cruzó su límite
- b) Practica decir “no” asertivamente y sin agresión
- a) “Aprecio su confianza, pero no tengo la capacidad para eso en este momento”.
- a) Agotamiento y frustración

TALLER 3

- b) Al finalizar la formación
- c) 30 minutos
- b) Construir una comunicación positiva entre los miembros del equipo.
- a) Crear un entorno seguro y de apoyo y modelar una comunicación positiva.
- b) Sentar las bases para los próximos ejercicios explorando ideas sobre el trabajo en equipo.
- b) Compartir algo positivo sobre la persona de la izquierda.
- c) Ser sincero, respetuoso y no intrusivo.
- b) Tres valores importantes para ellos en un equipo

TALLER 4

- a) Al inicio del entrenamiento
- b) 25 minutos
- b) Enseñar a los deportistas cómo responder de forma constructiva en situaciones de conflicto.
- b) Crear un ambiente seguro y enfatizar que el conflicto es natural.
- c) Expresar sentimientos sin culpar
- b) Los deportistas actúan el conflicto sin control, como suele ocurrir.
- a) Los atletas utilizan las estrategias aprendidas para resolver el conflicto de forma constructiva.
- b) Reflexiona sobre cómo te sentiste y qué estrategias te resultaron útiles.

TALLER 5

- b) Al finalizar la formación
- b) 25 minutos
- b) Enseñar la diferencia entre comunicación pasiva, agresiva y asertiva.
- a) Defenderse a sí mismo sin pisotear a los demás
- b) “¡Tú siempre eres el problema!”
- b) “Me siento _ cuando _ porque _.”
- b) Parafrasear y reconocer la importancia del mensaje.
- a) Capacidad de expresar emociones de forma saludable

TALLER 6

- b) Al finalizar la formación
- c) 30 minutos
- b) Ayudar a los atletas a comprender cómo la comida afecta el estado de ánimo, la concentración y la energía.
- b) Azúcares rápidos
- b) Aumento de la tensión y reducción de la concentración.
- b) Qué han comido/bebido y cómo se han sentido a lo largo del día.
- a) Porque se trata de autoreflexión, no de juzgar a los demás.
- b) Bebe un vaso de agua tan pronto como te despiertes.

TALLER 7

- a) Antes del entrenamiento
- b) 30 minutos
- b) Específico
- b) “En las próximas 3 semanas, quiero mejorar mi precisión de servicio en un 20% a través de 10 repeticiones adicionales tres veces por semana”.
- b) Imaginar una actuación exitosa y desarrollar concentración y confianza.
- a) Cerrar los ojos y respirar lentamente.
- b) Frustración
- b) Escribe 1 o 2 impresiones o emociones que sintieron.

TALLER 8

- c) Al finalizar la formación
- b) 20 minutos
- b) Porque la constancia en las pequeñas acciones diarias crea grandes resultados
- b) Uso tardío del teléfono
- b) Dibuja una línea de tiempo marcando los hábitos útiles, distractores y nuevos.
- b) Comienza con uno o dos pequeños hábitos
- b) Un hábito saludable que tengan y un hábito que quieran empezar
- b) ¿Quién mantendrá su hábito durante toda la semana?

TALLER 9

- c) Al finalizar la formación
- b) Las emociones son normales y son mensajes, no buenos ni malos.
- b) Alegría
- b) Reconocer patrones emocionales personales y reflexionar sobre respuestas más saludables.
- b) ¿Cuántas horas dormí anoche?
- a) Crear estrategias personales para calmarte cuando las emociones te abrumen
- c) Ignorar completamente las emociones
- b) “Está bien sentir esto. Ya pasará.”

TALLER 10

- a) Antes del entrenamiento
- b) Imaginar mentalmente una actuación exitosa con vívidos detalles.
- b) Aumento del nerviosismo
- b) Debe ser claro y estar cargado de emoción.
- b) Sentarse o acostarse tranquilamente con los ojos cerrados.
- a) Vista, sonido, sensaciones físicas
- a) Confianza, satisfacción, concentración
- b) El cerebro no distingue entre experiencias reales y vívidamente imaginadas.

TALLER 11

- c) Al finalizar la formación
- a) La creencia en la propia capacidad para realizar o hacer algo
- b) Valorarse a sí mismo independientemente del desempeño o los resultados
- b) “Tu valor no se mide por tus resultados”.
- c) Tres cualidades personales no relacionadas con los resultados
- b) Compartir ánimos y reconocer las fortalezas de cada uno.
- b) Persistencia
- b) “¿Cómo te sentiste al dar y recibir elogios?”

TALLER 12

- c) Al finalizar la formación
- b) La capacidad de levantarse después de una caída.
- b) “El fracaso no me define, me construye”.
- c) Cómo se culpó a otros
- b) Aceptar que cometiste un error pero aún tienes valor
- b) Los errores son una parte natural del crecimiento.
- b) “¿Qué mensaje quieres darte a ti mismo cuando cometes un error?”
- b) Una perspectiva más saludable sobre el fracaso

TALLER 13

- b) Antes del entrenamiento
 - a) Mente, cuerpo, comportamiento
 - c) Mayor fuerza
 - b) Calentar la conciencia antes de practicar las técnicas.
 - b) Respiración de caja
 - b) Imaginar un lugar seguro y relajado
 - b) Hacer que la técnica sea natural y automática cuando sea necesario.
 - b) El estrés es una respuesta natural: controlarlo es la clave

TALLER 14

- b) Patrones de pensamiento negativos que distorsionan la realidad
 - b) “Si fallo el penalti, estoy acabado”.
 - b) Creer que las cosas son perfectas o inútiles.
 - c) Los pensamientos no son hechos y podemos cuestionarlos.
 - b) Destacar las distorsiones que a menudo notan en sí mismos.
 - b) Reemplazarlo por un mensaje más realista y de apoyo.
 - b) “Es un día difícil, pero sigo intentándolo”.
 - b) Para rastrear y reemplazar pensamientos inútiles a lo largo del tiempo

TALLER 15

- b) Preguntarse “¿Qué espera la vida de mí?”
- b) Viktor Frankl
- b) Encontrar sentido incluso en las dificultades
- b) Centrar la atención en la acción y el servicio a los demás.
- b) Desear deliberadamente aquello que temes para reducir la ansiedad.
- a) “¿Qué me quitó esa situación?”
- b) Los humanos pueden soportar casi cualquier cosa si saben por qué.
- b) Por qué entrenan y qué significa el deporte más allá de los resultados

TALLER 16

- b) Romper el estigma en torno a la búsqueda de ayuda e informar a los atletas cómo hacerlo.
- c) Tan importante como la salud física
- b) “Tengo que resolverlo todo yo mismo”.
- b) Nadie tiene que cargar con todo solo.
- a) Tristeza o ansiedad persistente
- b) A menudo se convierten en una carga mayor con el tiempo.
- a) Un psicólogo deportivo, un entrenador o un compañero de confianza.
- b) Cuestionar las creencias negativas sobre el asesoramiento.

MINDFiT



IDI

INKUBATOR DJEČJE
IZVRSNOSTI

NEOTALENTWAY

Co-funded by
the European Union

FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA. LAS OPINIONES Y PUNTOS DE VISTA EXPRESADOS SON, SIN EMBARGO, RESPONSABILIDAD EXCLUSIVA DEL/DE LOS AUTOR(ES) Y NO REFLEJAN NECESARIAMENTE LOS DE LA UNIÓN EUROPEA NI LOS DE LA AGENCIA EJECUTIVA EUROPEA DE EDUCACIÓN Y CULTURA (EACEA). NI LA UNIÓN EUROPEA NI LA EACEA SE HACEN RESPONSABLES DE ELLAS.