

Taller vivencial: Cultivando mis habilidades mentales en el deporte.

Carta descriptiva

Sesión 1. - Conociendo mi rendimiento mental en el deporte			
Objetivo General: <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar actividades de autoconocimiento que permitan a los jóvenes identificar sus fortalezas y áreas de oportunidad en cuanto a su rendimiento mental en el deporte. Objetivos Específicos: <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar un ambiente de confianza y respeto, estableciendo el encuadre de trabajo, así como las reglas en el grupo. • Desarrollar presentación sobre los aspectos a desarrollar para el óptimo rendimiento deportivo. • Aplicar actividad de autoevaluación de aspectos que influyen en el rendimiento deportivo. • Desarrollar presentación de psicoeducación sobre los principales recursos psicológicos en el rendimiento deportivo. • Aplicar actividad para la modulación de la autorregulación emocional en el deporte. • Desarrollar presentación sobre los focos atencionales en el deporte. • Aplicar ejercicio de visualización “jugando en un partido”. • Aplicar Cuestionario para identificar fortalezas y áreas de oportunidad en el trabajo. 			
Contenido (Temas a abordar)	Procedimiento (Técnicas)	Materiales	Tiempo
Rapport	<p>Recibir a los integrantes del grupo, presentándose y presentando el tema a trabajar.</p> <p>Se aplicará una actividad, en la que se pedirá a cada uno de los jóvenes que se presente, compartiendo lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuánto tiempo tiene entrenando? - ¿Qué posición tiene en el equipo? - Cuenta un dato curioso. 	No presenta	15 minutos
Psicoeducación sobre aspectos a desarrollar para el óptimo rendimiento deportivo.	<p>Presentación sobre definición de los aspectos que influyen en el rendimiento deportivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aspecto Físico. -Aspecto Técnico. -Aspecto Táctico. -Aspecto Mental. 	Computadora y cañón	10 minutos
Autoevaluación de Aspectos que influyen en el rendimiento deportivo.	<p>Evaluar del 0 al 10 el estado en el que se encuentra en los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Físico. -Técnico. -Táctico. -Mental. 	Hoja Blanca y Lápiz	5 minutos.

Psicoeducación sobre los principales recursos psicológicos en el deporte -cognitivos, emocionales y sociales.	<p>¿Qué son los recursos psicológicos en el deporte y su función?</p> <ul style="list-style-type: none"> -Manejo de pensamientos. -Tipos de atención. -Autorregulación de la motivación. -tensión alta /media/ tensión baja. -Gestión y Autorregulación emocional. -Manejo de las buenas relaciones interpersonales en el equipo. -Manejo de la confianza. -Planteamiento de objetivos en el deporte. -Manejo de la frustración ante la derrota. 	Computadora y cañón	25 minutos
Ejercicios de respiración para la modulación de la tensión/relajación.	Aplicar ejercicios diafragmáticos para modular la relajación o tensión corporal.	No presenta	10 minutos.
Presentación de focos atencionales en el deporte.	<ul style="list-style-type: none"> -Amplio/Externo. -Estrecho/Externo. -Amplio/Interno. -Estrecho/Interno. 	Computadora y cañón	10 minutos.
Ejercicio de Visualización en partido.	Realizar una actividad de visualización sobre los focos de atencionales en un partido, con el propósito de identificar cuales funciona en el trabajo en equipo.	No presenta	20 minutos.
Aplicar cuestionario	<p>Aplicar cuestionario con las siguientes preguntas:</p> <p>De los Aspectos que influyen en el rendimiento deportivo -físico, técnico, táctico y mental-, ¿cuáles consideras que son tu fortaleza?, y ¿Cuáles consideras que tienes que desarrollar?</p> <p>De acuerdo a lo anterior, qué tipo objetivos <>realistas<> plantearías.</p>	Hoja y lápiz	10 minutos
Aplicar ejercicio: “Planteando objetivos reales para mejorar mi rendimiento”.	En una hoja, de acuerdo a las áreas de oportunidad y fortalezas, tendrán que plantear objetivos reales para mejorar su rendimiento. <ul style="list-style-type: none"> -Físico. -Técnico. -Táctico. -Mental. 	Hoja y lápiz.	15 minutos.