

## #DiarioDeportistaEnCasa #EsteVirusLoParamosUnidos

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

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

### ¿Cómo te vas a organizar?

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

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

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

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

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

**Y**

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

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

\_\_\_\_\_ **Y** \_\_\_\_\_



# ENTRENAMIENTO MENTAL

ADAPTANDO OBJETIVOS...  
 ¿QUÉ PUEDO HACER AHORA PARA CUMPLIRLOS?  
 (que dependan de ti)

A NIVEL ACADÉMICO: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

A NIVEL DEPORTIVO: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

A NIVEL PERSONAL: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

□□□□□□□□□□

¿Qué cosas puedo hacer este mes?

○  
○  
○  
○  
○  
○  
○  
○  
○  
○

Este mes voy a dar las gracias a.....  
 por....., y también a.....  
 por.....





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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

QUE COSAS ME HAN HECHO REIR  
Y ESTAR CONTENTO ESTOS  
DÍAS...



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



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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Aprovecha para Visualizar...

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

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



## Practica la relajación

1. Trabaja la respiración profunda...¡abre el diafragma!
2. Practica la relajación profunda
3. ¿Has meditado alguna vez? ¡Pues tiempo de sobra ahora!
4. Sal a la terraza o a la ventana a que te de el aire fresco y respira profundamente cogiendo aire por la nariz y expulsándolo por la boca super despacio....

Si no has practicado nunca una de estas técnicas, puedes escribirme o directamente buscar en youtube: palabras clave (meditación, mindfulness, yoga, relajación de jacobson....)



**Es normal que puedas sentir algo de ansiedad por tanta incertidumbre o agobio, si no sabes como bajarla ponte en contacto conmigo:**  
[psicologia.proad@gmail.com](mailto:psicologia.proad@gmail.com)

**NOTA: Este material esta realizado por Psicología Proad Menor, del Consejo Superior de Deportes, es gratuito y de libre acceso para todos los deportistas, puedes subirlo a redes o compartirlo con quien quieras.**