



## PRESENTACIÓN SERVICIO

### Consultas gratuitas

- Disponibilidad para todas las deportistas federadas en la temporada 22-23.
- Horario a convenir por las interesadas y el despacho.
- Si son oportunas sucesivas sesiones, a partir de la cuarta, se cobrará la tarifa habitual aplicando un descuento del 20%.
- Se aplicará dicho descuento desde la primera sesión a familiares y personas recomendadas por el club y a ex-jugadoras.
- Se podrán trabajar temas relacionados con lo deportivo pero también personales.
- Se guardará estricta confidencialidad por parte del despacho de quienes soliciten el servicio.
- Siempre se pedirá consentimiento informado y permiso por escrito para la derivación de datos al club. Si es menor de edad, a ella y mínimo a uno de sus tutores. Se entiende la necesidad de que el club pueda comprender el caso y sus circunstancias pero, esto solo se podrá realizar si ella así lo considera.

### Fichas de aprendizaje

- Finalidad: promover un desarrollo personal más ajustado a nivel cognitivo, emocional y conductual; repercutiendo así, en lo social, lo contextual y por supuesto, en lo deportivo.
- Se propondrán con una frecuencia de 2-3 veces al mes.
- Constarán de: una versión simple y otra más desarrollada, contenido extra y bibliografía y, o vídeos recomendados.

A lo largo de la temporada y según como vaya evolucionando, se irán adaptando los recursos y servicios teniendo en cuenta directrices del club. Teniendo siempre como objetivo último el óptimo funcionamiento del club y de **VOSOTRAS**: intervención en crisis, momentos previos a partidos, liderazgo, motivación, estrés, etc.

Esto significa que, EL DESPACHO ESTÁ DISPONIBLE para atender y trabajar en la medida que se pueda, diversidad de consultas, dudas, inquietudes...



## OBJETIVO

APRENDER A GENERAR DE FORMA VOLUNTARIA EL ESTADO MENTAL, EMOCIONAL Y FÍSICO ADECUADO (recuerda que lo psíquico condiciona mucho el estado físico) Y LAS CONDUCTAS IDÓNEAS QUE VAN A FAVORECER ESTE AJUSTE → PARA PODER AFRONTAR SITUACIONES CONCRETAS (podrás aplicarlo en general en tu vida pero también, en diferentes ámbitos de esta, como por ejemplo, en lo deportivo).

Es decir, para poder sacar el máximo provecho a un reto, a una situación o a unas circunstancias CONCRETAS debemos estar en el “modo” más adecuado posible.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- PSICOEDUCACIÓN
  - Conciencia del proceso.
  - Responsabilidad personal.
  - Fortaleza mental → actitud.
- PENSAMIENTOS
  - Procesos cognitivos superiores → concentración, inhibición de distractores, vigilancia, atención selectiva y alternante, velocidad de procesamiento “agilidad y rapidez mental”, etc.
  - Reestructuración cognitiva: identificación, modificación y cancelación de pensamientos falsos o disruptivos que están a la base de tus emociones, conductas y actitudes.
- EMOCIONES
  - Gestión emocional → provoca el estado emocional que quieres.
  - Motivación para el cambio/para la consecución de logros y objetivos.
- ESTADO FÍSICO/REACCIONES CORPORALES
  - Respiración, relajación/activación, meditación (concentración).
- FACTORES CONTEXTUALES
  - Demandas académicas/laborales, familiares, sociales.



...para empezar

¡TEN EN CUENTA!

Esto será un proceso interesante y divertido pero siempre que TÚ QUIERAS.

TÚ DECIDES porque TÚ eres parte activa en todo esto.

¡¡¡NO ERES UN MUEBLE, TIENES **VOLUNTAD**!!!

Eres dueña de tu vida,

**podrás lograr** los retos que te propongas

en la medida en que tomes las riendas.

SIEMPRE hay alternativa.

NO DIGO QUE SEA FÁCIL, pero con la **ACTITUD** ADECUADA

hay más probabilidades de **ÉXITO**.