



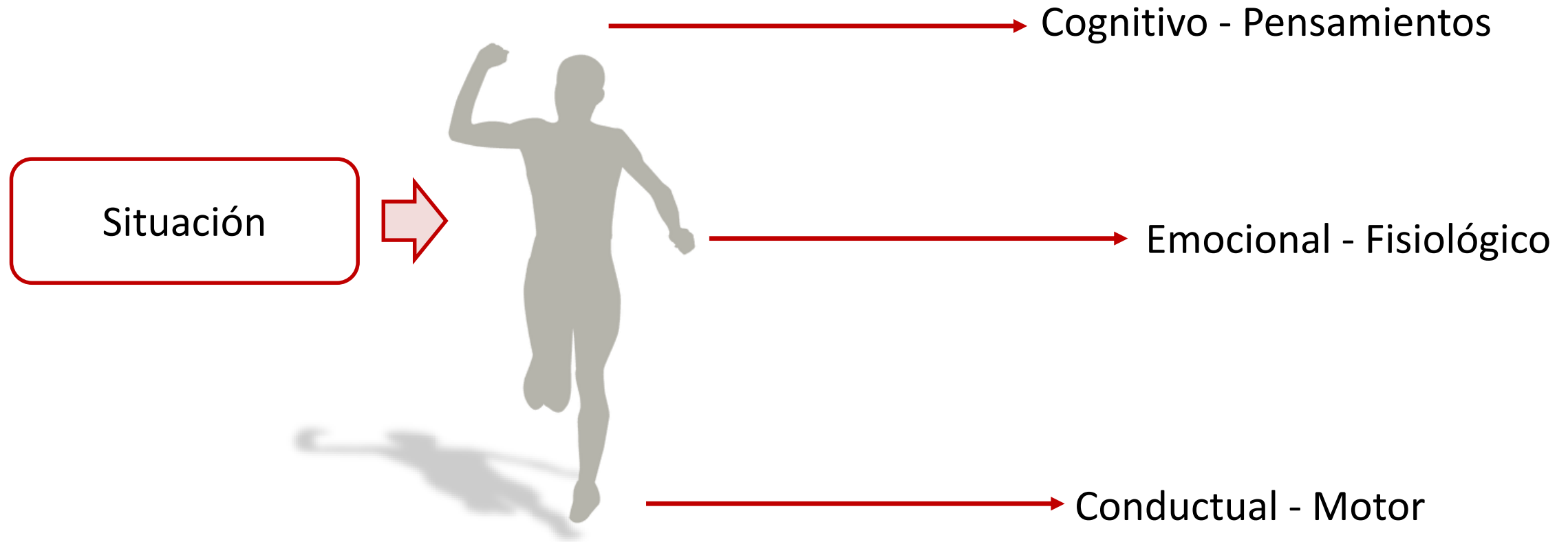
IPD

***INSTITUTO
PERUANO
DEL DEPORTE***

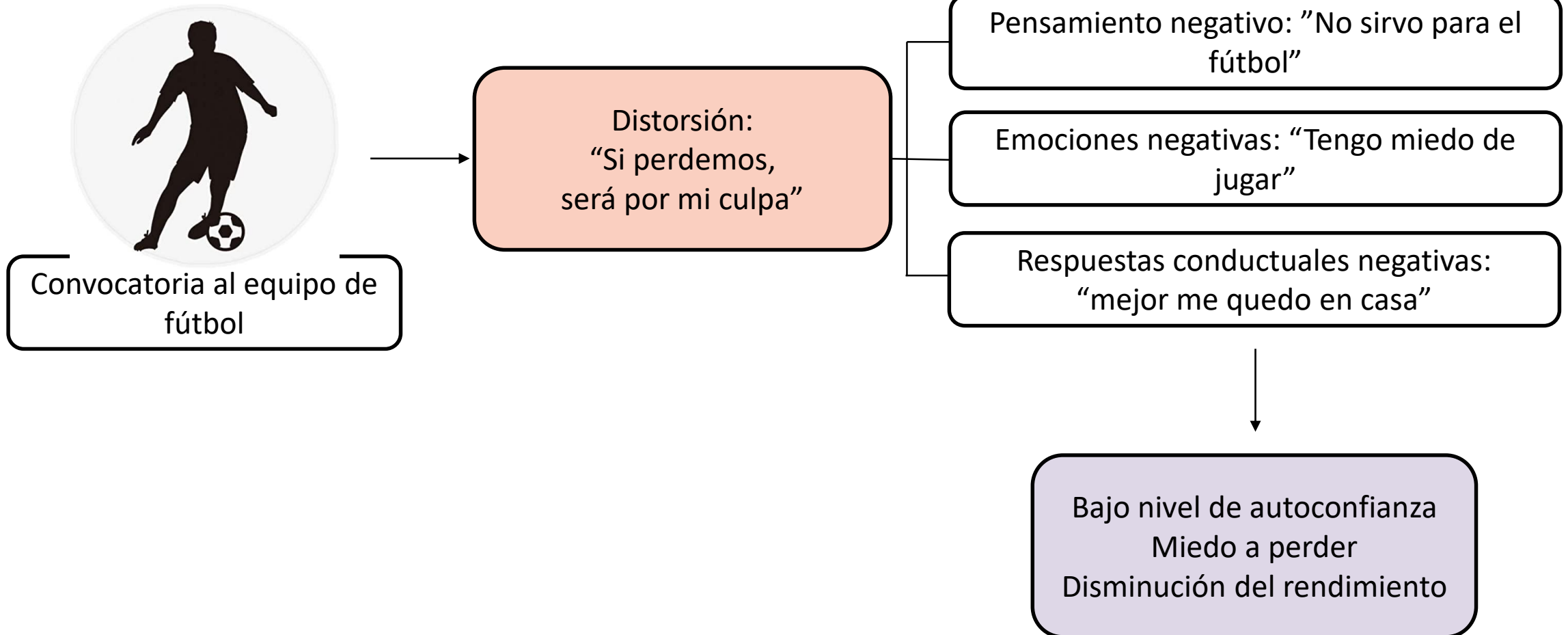
**Identificando nuestros pensamientos y
fortaleciendo nuestra autoconfianza**

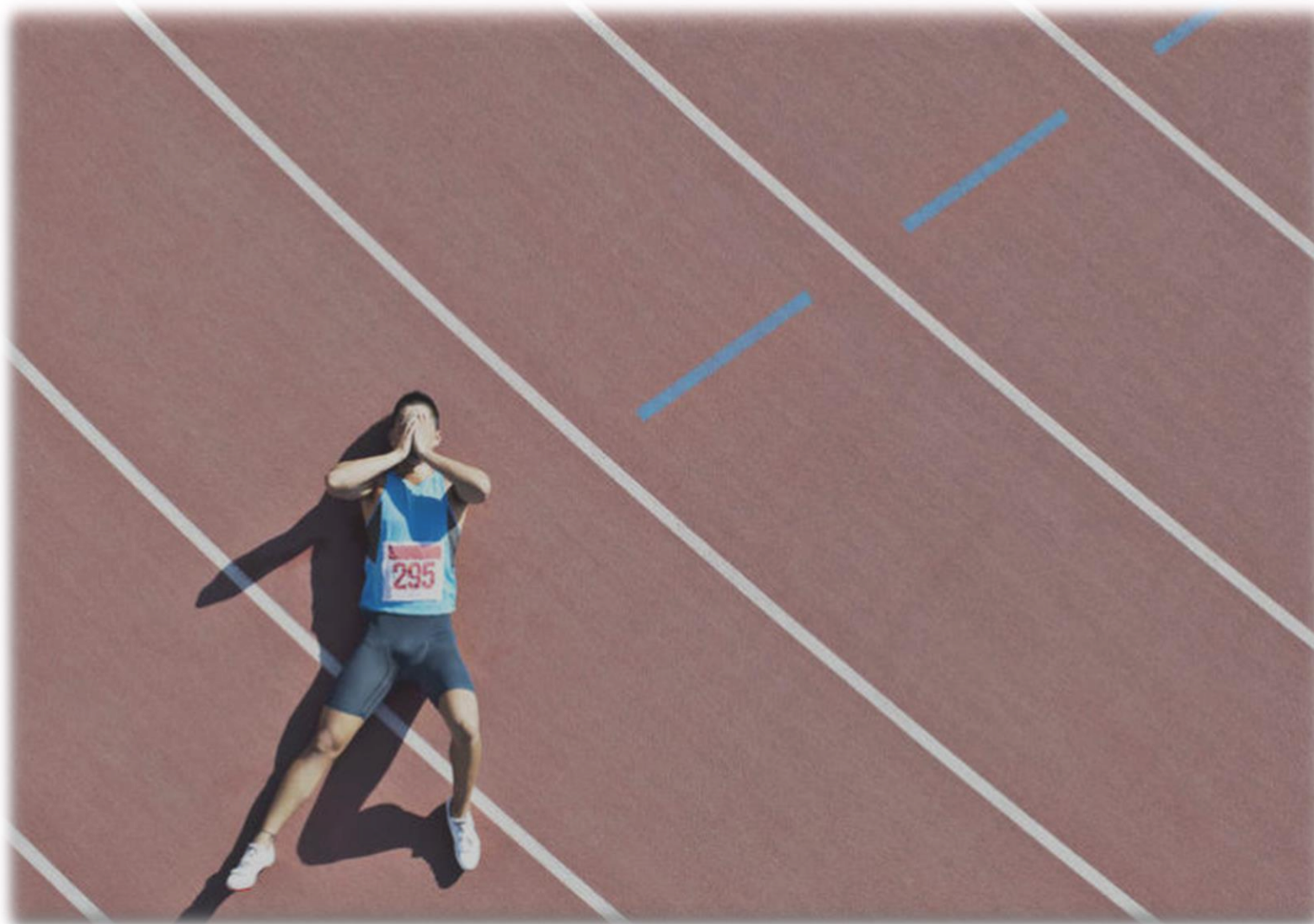


Las respuestas ante una situación determinada se da a través de procesos:



Proceso de interacción de respuestas de un futbolista al ser convocado al equipo de futbol





...¿Y SI NO LLEGO?
¡NO PUEDO HACERLO!
¡TENGO MIEDO!

- Es un error en el procesamiento de la información.
- La tendencia a reproducir imágenes incoherentes, asociaciones innecesarias y hasta inútiles sobre una determinada situación,
- Provocando perturbaciones emocionales, dudas, miedos o ansiedad.

Distorsión	Definición	Ejemplo
Sobregeneralización	Aparece cuando, a partir de un caso aislado, la persona generaliza una conclusión válida para todo.	“Mi entrenador no me ha escrito, los entrenadores siempre se olvidan de mí”.

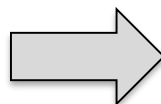
Qué efecto tienen los pensamientos negativos en el deporte

Pensamiento **negativo**

Inútil

Destructivo

Innecesario



Pensamiento **OPERATIVO**

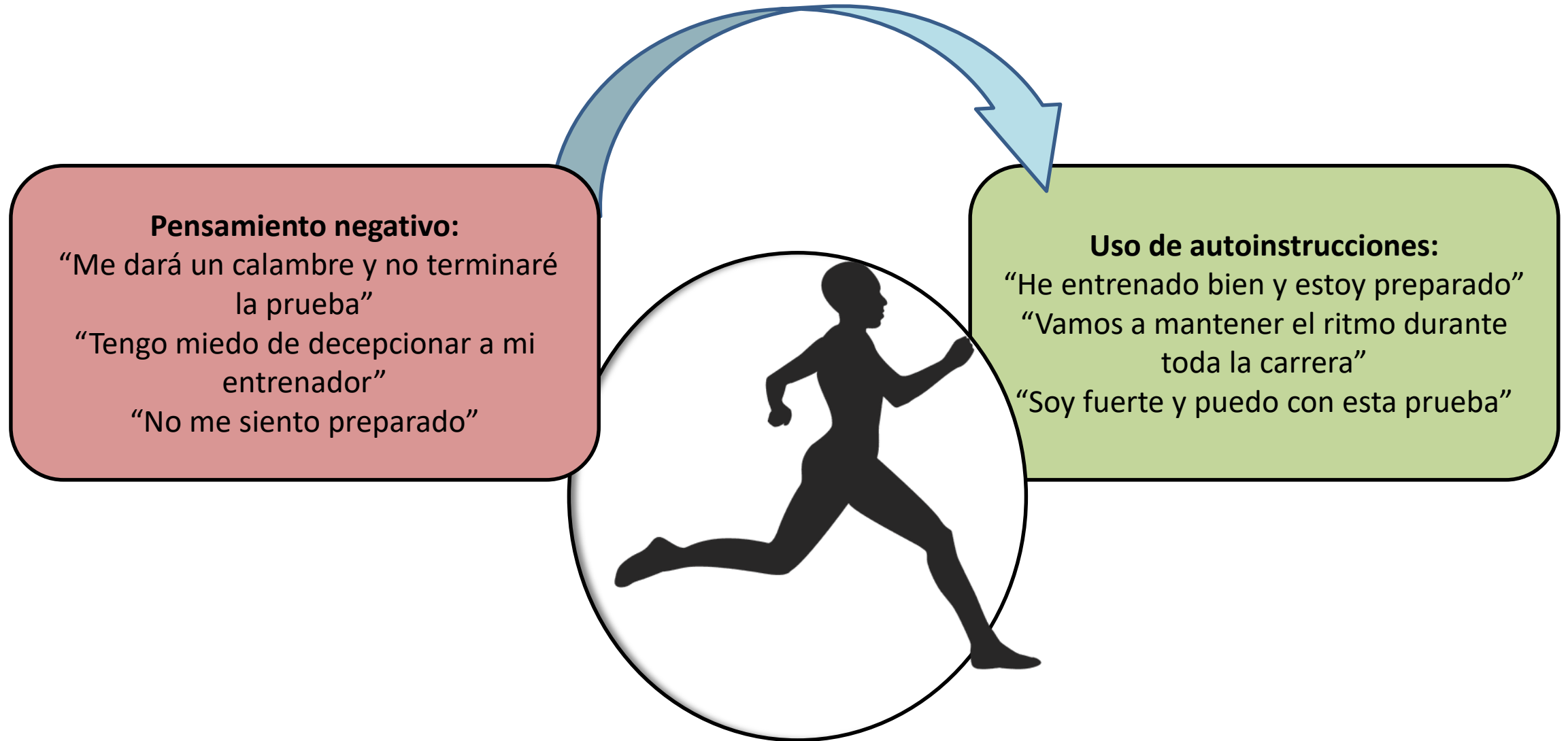
Útil

Instructivo

Positivo

- Modificar el diálogo interno del deportista
- Facilitar el afrontamiento positivo
- Crear verbalizaciones alternativas, expresadas en forma constructiva.
- Las verbalizaciones negativas pueden ser: "no puedo hacerlo", "me van a ganar y quedaré en ridículo", "todos son más rápidos que yo", etc.

Karim es especialista en 1500m y ha tenido una buena preparación previa al campeonato mundial, ha sido bastante responsable con sus entrenamientos y con su alimentación, sin embargo, el deportista acude al psicólogo en busca de asesoramiento debido a que hace unos días lleva durmiendo mal y teniendo pensamientos recurrentes de miedo a no acabar su prueba y quedar último y decepcionar tanto a su entrenador y sus seguidores.



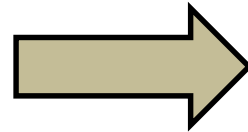
¿Qué hacer si aparecen pensamientos negativos?

Pensamiento **OPERATIVO**

Útil

Instructivo

Positivo



Tomar buenas decisiones
Afrontamiento positivo
Mayor autoconfianza
Seguridad

- a) Aprender a **identificar** nuestros pensamientos
- b) Elegir los más **productivos y útiles**
- c) **Entrenarlos** diariamente
- d) Todo será efectivo siempre que estés **preparado físico, técnico y tácticamente.**

The background features a large, semi-transparent logo consisting of the letters 'I', 'P', and 'D' in a bold, sans-serif font. The 'I' is on the left, the 'P' is in the middle, and the 'D' is on the right. The logo is rendered in a darker shade of red than the background. Centered over this logo is the word 'GRACIAS' in a white, bold, sans-serif font.

GRACIAS

www.ipd.gob.pe