MENTE EN JUEGO

Gestión emocional para jóvenes deportistas

8 HERRAMIENTAS DE COACHING DEPORTIVO PARA APLICAR EN CASA

Cuaderno práctico de Mente en Juego

Herramientas prácticas para **gestionar emociones**, **presión** y **confianza** en el deporte

MENTE EN JUEGO

Gestión emocional para jóvenes deportistas

1. SEMÁFORO EMOCIONAL

Parar, identificar y responder mejor antes de actuar



¿Qué es?

El semáforo emocional me ayuda a detectar si estoy en **verde**, **amarillo** o **rojo** y a decidir cómo actuar.

Beneficios

- Ayuda a reconocer emociones.
- Evita reacciones impulsivas.
- Mejora el autocontrol.
- Favorece mejores decisiones.

Puesta en práctica

1. Para un momento y respira.
2. Identifica cómo te sientes y en qué color estás.
3. Piensa qué necesitas en ese momento.
4. Elige la mejor acción y actúa.

Mi semáforo de hoy

VERDE

Cuando estoy en VERDE...

Me siento...

Lo que hago bien es...

AMARILLO

Señales de AMARILLO...

Siento o noto que...

Para volver a la calma puedo...

ROJO

Si llego a ROJO, me ayuda...

Siento o noto que...

Lo que me ayuda es...



Compromiso para casa

Esta semana me comprometo a...

MENTE EN JUEGO
Gestión emocional para jóvenes deportistas

2. PROTOCOLO 4R

Reconozco, respiro, reformulo y respondo



¿Qué es?

El Protocolo 4R es una **herramienta rápida** para volver a la calma y tomar mejores decisiones cuando siento **frustración**, **nervios** o cometo **errores**.

Beneficios

- Ayuda a frenar impulsos.
- Baja la activación (emoción intensa).
- Ordena pensamientos.
- Facilita una respuesta útil.

Puesta en práctica

1. Reconozco qué me pasa.
2. Respiro y bajo revoluciones.
3. Reformulo con una frase útil.
4. Respondo con una acción concreta.



Mi 4R personal

1 Reconozco

Cuando me bloqueo, suelo notar...

_____
_____
_____
_____
_____

2 Respiro

La respiración que usaré es...

_____
_____
_____
_____
_____

3 Reformulo

Mi frase útil será...

_____
_____
_____
_____
_____

4 Respondo

Mi siguiente acción será...

_____
_____
_____
_____
_____



Prueba en casa

Esta semana usaré el 4R cuando...

_____
_____
_____
_____

MENTE EN JUEGO

Gestión emocional para jóvenes deportistas

3. CÍRCULO DE CONTROL

Diferenciar lo que depende de mí y lo que no



¿Qué es?

El círculo de control me ayuda a enfocar mi energía en las acciones, actitudes y hábitos que dependen de mí, en lugar de gastar energía en lo que no puedo controlar.

Beneficios

- Reduce la preocupación inútil.
- Aumenta el foco.
- Mejora la responsabilidad personal.
- Aporta calma y claridad.

Puesta en práctica

1. Escribe una situación que te preocupe.
2. Separa lo que depende de ti y lo que no depende de ti.
3. Elige una acción que sí puedas controlar.
4. Comprométete a ponerla en práctica.

Mi círculo de control

No depende de mí

La opinión de otros

El resultado

Las decisiones arbitrales

Depende de mí

Mi esfuerzo

Mi actitud

Mi rutina

El rendimiento del rival

El clima o las condiciones

Mi acción de hoy

Hoy me enfoco en... _____

MENTE EN JUEGO
Gestión emocional para jóvenes deportistas

4. RESPIRACIÓN 4-6



Calmar el cuerpo para pensar y competir mejor

¿Qué es?

La respiración 4–6 consiste en **inhalar** durante 4 segundos y **exhalar** durante 6 segundos. Te ayuda a **bajar la activación**, reducir la tensión y recuperar el control.

Beneficios

- Baja la tensión.
- Mejora la concentración.
- Ayuda antes de competir o tras un error.
- Favorece la calma y el autocontrol.

Puesta en práctica

1. Colócate en una posición cómoda (sentado o de pie).
2. Inhala por la nariz durante 4 segundos.
3. Exhala por la boca durante 6 segundos.
4. Repite de 4 a 6 veces.

Mi plan de respiración



INHALA 4 SEGUNDOS

1 2 3 4

Inhalo... 1... 2... 3... 4...

EXHALA 6 SEGUNDOS

1 2 3 4 5 6

Exhalo... 1... 2... 3... 4... 5... 6...



¿Cuándo la usaré?

La usaré...

_____

_____

_____

_____

_____

¿Dónde noto los nervios en mi cuerpo?

Siento los nervios en...

_____

_____

_____

_____

_____



¿Qué cambia en mí después de respirar?

Después de respirar me siento...

_____

_____

_____

_____

_____



La practiqué esta semana

Marca un círculo por cada día:

○ Lun ○ Mar ○ Mié ○ Jue ○ Vie



MENTE EN JUEGO

Gestión emocional para jóvenes deportistas

5. DEL ERROR AL APRENDIZAJE

Transformar un fallo en una mejora



¿Qué es?

Los errores son parte del proceso. Pueden convertirse en **aprendizaje** si los analizas **sin juzgarte**, con una actitud curiosa y constructiva.

Beneficios

- Reduce el miedo a fallar.
- Favorece la mejora continua.
- Fortalece la confianza.
- Impulsa una mentalidad de crecimiento.

Puesta en práctica

1. Describe el error de forma objetiva.
2. Detecta la causa: ¿qué lo provocó?
3. Extrae el aprendizaje: ¿qué puedes mejorar?
4. Decide una mejora concreta y ponla en práctica.

Mi jugada de aprendizaje





1 ? Qué pasó

Describe el error o la situación.

_____

_____

_____

_____

2 Por qué pasó

¿Qué lo provocó? (factores, decisiones, emociones, etc.).

_____

_____

_____

_____

3 Qué aprendo

¿Qué puedo aprender de esta experiencia?

_____

_____

_____

_____

_____

4 Qué haré la próxima vez

Escribe una mejora concreta que aplicarás.

_____

_____

_____

_____

Mi frase de aprendizaje

En lugar de castigarme, me diré... _____

_____

_____

_____

MENTE EN JUEGO

Gestión emocional para jóvenes deportistas

6. Mi ENTRENADOR INTERIOR

Hablarme como me ayuda un buen entrenador



¿Qué es?

Mi voz interna puede **impulsar** o **bloquear** mi rendimiento.

El objetivo es entrenar un diálogo conmigo **más útil, realista y motivador.**

Beneficios

- Mejora la confianza.
- Reduce la autocrítica destructiva.
- Aporta claridad.
- Ayuda a recuperarse tras los errores.

Puesta en práctica

1. Detecta la frase negativa que te dices.
2. Para un momento y respira.
3. Convierte esa frase en una frase útil y realista.
4. Repite la nueva frase en el entreno o competición.

Cambio mi diálogo

Lo que me digo y me bloquea	Lo que me diré para ayudarme
1 _____	1 _____
2 _____	2 _____
3 _____	3 _____
4 _____	4 _____

Mi frase poderosa

_____

_____





MENTE EN JUEGO
Gestión emocional para jóvenes deportistas

7. RUTINA DE 3 ANCLAS

Tres acciones para volver a foco, calma y confianza



¿Qué es?

Un ancla es una **señal** o **acción rápida** que te ayuda a volver a tu **mejor estado mental (foco, calma** o **confianza)** cuando lo necesitas.

Beneficios

- Da seguridad.
- Crea hábitos mentales positivos.
- Ayuda a reiniciar durante la competición.
- Mejora la presencia en el juego.

Puesta en práctica

1. Elige un ancla corporal (un gesto o movimiento).
2. Elige un ancla de respiración (una forma de respirar).
3. Elige un ancla mental (una palabra o frase corta).
4. Ensaya la rutina varias veces para que sea automática cuando la necesites.



Mis 3 anclas





ANCLA CORPORAL

¿Qué gesto o movimiento me ayuda a sentirme mejor?

ANCLA DE RESPIRACIÓN

¿Cómo respiro para volver a la calma?

ANCLA MENTAL

¿Qué palabra o frase corta me da foco y confianza?

Mi mini rutina

Escribe aquí tu rutina de 3 anclas en orden.
¡Practícala y hazla tuya!

1. _____
2. _____
3. _____

MENTE EN JUEGO

Sección emocional para jóvenes deportistas

8. VISUALIZACIÓN COMPETITIVA

Entrenar la mente antes de entrenar o competir



¿Qué es?

La visualización competitiva consiste en imaginarte realizando una acción o situación deportiva con **control, confianza y atención al proceso.**

Beneficios

- Mejora la preparación mental.
- Aumenta la seguridad.
- Ayuda a anticipar situaciones.
- Refuerza el foco.

Puesta en práctica

1. Cierro los ojos.
2. Respiro.
3. Imagino una situación concreta.
4. Me veo actuando bien y con calma.

Mi escena de éxito

Imagina una situación deportiva importante y completa tu historia.



Antes

¿Dónde estoy? ¿Qué hago antes?
¿Cómo me preparo mentalmente?



Durante

¿Qué ocurre? ¿Qué pienso?
¿Cómo actúo? ¿Qué me digo?



Después

¿Cómo termina la situación?
¿Cómo me siento? ¿Qué logro?

Mis detalles clave

Para que mi visualización sea más real y poderosa, me centro en:

Qué quiero ver...

Qué quiero sentir...

Qué quiero recordar...

MENTE EN JUEGO

Gestión emocional para jóvenes deportistas



MENTE EN JUEGO

Mucho más que un cuaderno: un programa para crecer dentro y fuera del deporte

Mente en Juego ayuda a jóvenes deportistas a gestionar sus **emociones**, la **presión**, la **confianza**, la **frustración** y el **foco**, a través de herramientas prácticas de coaching deportivo que pueden aplicar en su día a día, en los entrenamientos, en la competición y en su vida personal.

UNA MENTE FUERTE TAMBIÉN ENTRENA

¿Qué aporta?

Más calma en competición

Gestiona la presión y los nervios para rendir mejor.

Más confianza

Cree en tus capacidades y afronta los retos con seguridad.

Mejor gestión emocional

Identifica, comprende y regula tus emociones para tomar mejores decisiones.

Más disfrute y aprendizaje

Vive el deporte con más equilibrio, motivación y una actitud positiva, ganes o pierdas.

Cómo se trabaja

1. **ENTENDER** — Conoce lo que te pasa y por qué.
2. **PRACTICAR** — Entrena con ejercicios sencillos y eficaces.
3. **APLICAR** — Llévalo a tu día a día en el deporte y en la vida.

Ideal para...

- **Jóvenes deportistas** que quieren rendir mejor y sentirse bien.
- **Familias** que quieren acompañar mejor en su desarrollo personal y deportivo.
- **Clubes y entrenadores** que buscan herramientas prácticas para apoyar la formación integral.

Este cuaderno incluye las 8 herramientas:

1. Semáforo emocional
2. Objetivos con sentido
3. Autodiálogo positivo
4. Visualización ganadora
5. Plan de acción
6. Respiración y calma
7. Apoyo y comunicación
8. Compromiso personal

ENTRENA TU MENTE. DISFRUTA MÁS. COMPITE MEJOR.

