PDF GRATUITO

OPOSITORES

LOS PASOS **MINDFULNESS** QUE TE AYUDARÁN EN TU **OPOSICIÓN**

"Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo."

Que mejor forma de empezar este PDF, que con esta gran frase del mítico Aristóteles. Hablamos posiblemente de uno de los conceptos más importantes en la vida de cualquier persona. ***El autocontrol***

- *¿Quién no ha perdido la paciencia más de una vez?*
- *¿Quién no se ha dejado llevar por una emoción descontroladamente?*
- *¿Quién no ha perdido la cabeza completamente en alguna ocasión?*

El Autocontrol es aquella capacidad que presenta una persona para regular su conducta, pensamientos, emociones y sentimientos, siendo capaz de asumir responsabilidad en las acciones complicadas y, por lo tanto, no buscar excusas, no achacarlo a los demás o lo que suele ser más habitual, ignorarlo.

Emotional SPORT

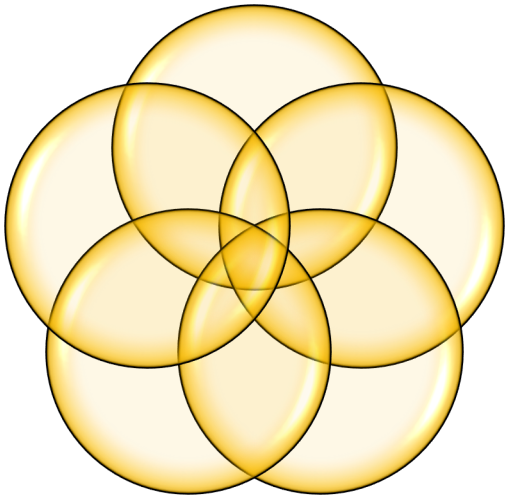
¿QUÉ SUCEDE EN LAS SITUACIONES DIFÍCILES DE GESTIONAR?

SITUACIÓN QUE DEBO ENFRENTAR

1

RESPUESTA

5



EVALUACIÓN COGNITIVA

2

ENERGÍA

4

EMOCIONES

3

VEAMOS EL ESQUEMA CON MÁS DETENIMIENTO:

1. *Ocurre una* ***SITUACIÓN QUE DEBO ENFRENTAR.***
2. *En ese momento realizo un* ***EVALUACION,*** *donde pienso y defino la situación que esta sucediendo. Por lo general nos solemos basar en experiencias pasadas para decidir con mayor autonomía: (IMPORTANTE EL TRABAJO EN MINDFULNESS)*
    a. *"Puedo manejar esto" → resolución del problema de manera correcta.*
    b. *"No estoy muy seguro de como manejar la situación" → Comienzan los problemas y la respuesta de ansiedad.*
3. *Comenzamos a sentir las* ***EMOCIONES*** *que se asocian a la definición que has hecho de la situación, si las emociones son adaptativas y ves solución te empezaras a sentir cómodo. Por el contrario, si no ves solución a corto plazo comenzaras a emitir emociones negativas que no se ajustan a tu expectativa.*

Psicología deportiva

infoemotionalsports@gmail.com
666 38 77 75
www.emotionalsport.com
emotionalsport_

4. *Tus niveles de **ENERGÍA** varían en función del **ESTADO EMOCIONAL**. Cuando sentimos emociones positivas, nos capacitan y, por lo tanto, sentiremos competitividad, confianza, determinación, impulso, concentración, excitación, alegría, diversión y espíritu de lucha. Sin embargo, las que roban energía serían el miedo, la indefensión, la confusión, la inseguridad, la debilidad, la depresión y la falta de confianza que lo experimentaremos con las emociones negativas.*

5. *Con la energía disponible en ese momento tendrás que dar una **RESPUESTA** a la situación.*

6. *Fijaos que desde la SITUACIÓN aparece una flecha que se dirige a EMOCIÓN esto puede sucede de dos maneras:*
    a. *¡OJO! **SI, DIRECTAMENTE, TRAS LA SITUACIÓN PASAMOS A LA EMOCIÓN** SIN REALIZAR UNA EVALUACIÓN DE LA SITUACIÓN, **CORREMOS EL RIESGO DE DEJARNOS LLEVAR POR UNA TRAMPA PSICOLOGICA.***
    b. *SERÍA UNA CONDUCTA INDUCIDA POR UNA EMOCIÓN **COMPLETAMENTE IMPULSIVA.***

*Sabemos que **NUESTROS PENSAMIENTOS INFLUYEN EN NUESTRAS EMOCIONES**, lo que a cambio supone una inyección de energía + o – que influye en nuestro rendimiento.*
El objetivo de este PDF es proponer una estrategia de pasos que te aproximaran a ganar una mayor habilidad de autoncotrol en comparación con otro opositor que no realice nada

ANTES DE COMENZAR ESTE EJERCICIO DEBES SABER LO SIGUIENTE

LOS EJERCICIOS SON RUTINAS EXTRAÍDAS DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO MENTAL EMOTIONAL OPOSITORES

Para dominarlo al 100%, te recomendamos realizar nuestro programa al completo, en él es donde aprenderás todas las técnicas psicológicas que enseñamos a los deportistas de élite. Visítanos en nuestra web en el apartado opositores e inscríbete.

Emotional SPORT

RUTINAS DE AUTOCONTROL DESARROLLADAS EN EL PROGRAMA EMOTIONAL OPOSITORES

PASO 1

TOMEMOS CONCIENCIA:

DEBES ANALIZAR ALGUNA SITUACIÓN PASADA EN LA QUE ***HAYAS PERDIDO EL CONTROL****. DA IGUAL EL CONTEXTO SOLO QUIERO QUE ANALICES ¿QUÉ SUCEDIÓ?, ¿QUÉ PENSAMIENTOS Y EMOCIONES EXPERIMENTASTE?, LO QUE HICISTE Y, POR ÚLTIMO, SI ESO TE SIRVIÓ PARA ALGO QUE TE BENEFICIARA.*

OJO TE DEJO EN LA SIGUIENTE PAGINA UNA RUEDA DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS PARA QUE PUEDAS INTERPRETAR DE MANERA MAS SENCILLA LAS EMOCIONES.

¿CUÁNDO FUE? ¿QUÉ SUCEDIO? *Escribe donde te encontrabas, y todo lo que sucedió en ese momento.*	***¿QUÉ PENSAMIENTOS PASARON POR TU CABEZA****? Intenta recordar todo lo que pensaste en esos momentos, y anótalo.*	***¿EMOCIÓN EXPERIMENTADA? ¿SENSACIONES CORPORALES?*** *Emociones y sentimientos que tuviste en esos momentos.*	***¿QUÉ HICE?*** Escribe lo que hiciste y el resultado de cómo terminó este asunto en concreto.	***¿ME VALIÓ REALMENTE PARA ALGO?*** *Reflexiona sobre tus consecuencias a corto plazo de esta situación.*

Psicología deportiva

infoemotionalsports@gmail.com

666 38 77 75

www.emotionalsport.com

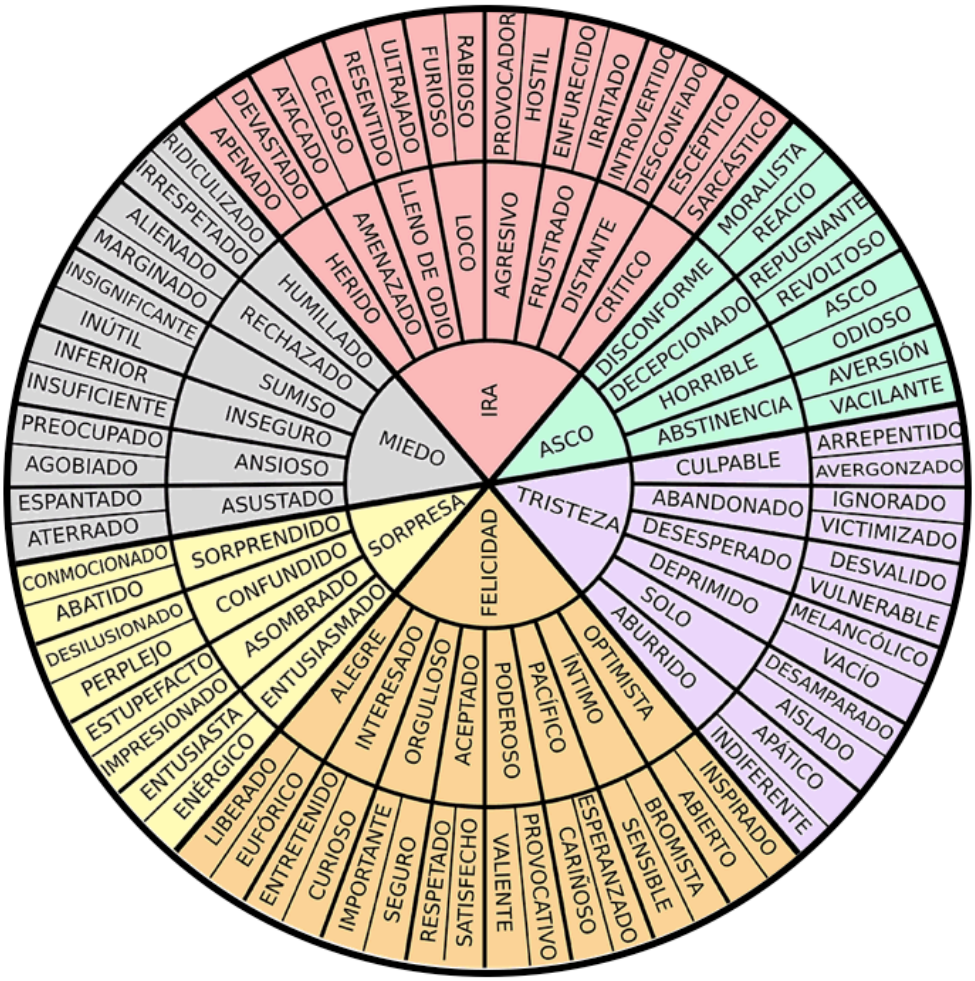
emotionalsport_

Emotional SPORT

RUEDA DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

UTILIZA ESTA RUEDA SIEMPRE QUE TRATES DE IDENTIFICAR LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS QUE EXPERIMENTES.

El centro de la diana marca las 6 emociones primarias fundamentales presentes en todas las culturas y civilizaciones. El resto marca todo el abanico de sentimientos que desencadenan esas emociones.



Psicología deportiva

infoemotionalsports@gmail.com

666 38 77 75

www.emotionalsport.com

emotionalsport_

Emotional SPORT

PASO 2

COMPRENSIÓN

DEBEMOS ENTENDER POR QUÉ ESE PENSAMIENTO QUE SURGIÓ EN ESA DETERMINADA OCASIÓN NOS PROVOCÓ LA PÉRDIDA DEL EQUILIBRIO EMOCIONAL

SITUACIONES PASADAS QUE SÍ CONTROLÉ *Describe la situación ¿Qué sucedió? ¿Qué pensé? ¿Por qué no perdí el control?* **LO IMPORTANTE ES QUE ANALICES EL POR QUÉ NO PERDISTE EL CONTROL**	**SITUACIONES PASADAS QUE NO CONTROLÉ** *Describe la situación ¿Qué sucedió? ¿Qué pensé? ¿Por qué perdí el control?* **LO IMPORTANTE ES QUE ANALICES EL POR QUÉ SÍ PERDISTE EL CONTROL**	**CUÁL FUE LA DIFERENCIA ENTRE LA SITUACION QUE CONTROLÉ Y LA QUE NO CONTROLÉ**

Psicología deportiva

infoemotionalsports@gmail.com

666 38 77 75

www.emotionalsport.com

emotionalsport_

Emotional SPORT

PASO 3

DELIMITAR EL PROBLEMA Y PLANIFICAR CONDUCTAS

DELIMITAR LOS FUTUROS PROBLEMAS QUE NOS HAGAN PERDER EL CONTROL EN LA OPOSICIÓN

¿Qué situaciones de la oposición me preocupan o te pueden hacer perder el control?

ANOTA TODO LO QUE TE PREOCUPE Y ASÍGNALE UN VALOR DE PREOCUPACIÓN

(SIENDO EL **10 EL MÁXIMO Y EL 1 EL MINIMO**)

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

¿Por qué te preocupan esas situaciones? ***Sé 100% sincero*** *¿Cuáles son tus miedos?*

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

4.....

.....

5.....

.....

6.....

.....

Psicología deportiva

infoemotionalsports@gmail.com

666 38 77 75

www.emotionalsport.com

emotionalsport_

Emotional SPORT

PLANIFICADOR DE CONDUCTAS

Una vez tengamos definidas las situaciones y miedos anteriores, lo ideal es elaborar un esquema conductual. Es decir, la clave es darse cuenta previamente de cómo sería la mejor actuación en dichas situaciones problemáticas y cual sería la peor. Tras ello, elaboraremos el primer esquema conductual, sobre lo que debemos hacer y, continuación, debemos aplicar las técnicas de psicología deportiva que enseñamos en el programa de entrenamiento mental Emotional Opsitores

SITUACIÓN PREOCUPANTE *Describe la situación preocupante que ya marcaste anteriormente*	**¿CÓMO ACTUARÍA EL OPOSITOR PERFECTO?** *Imagina al opositor perfecto, un as de la oposición. Esa persona como haría frente a esa situación (¿Qué haría frente a esa situación?) trata de imaginarlo y escríbelo.*	**¿CUÁL SERIA LA PEOR FORMA DE ACTUAR?** *Indícame cuál sería tu peor forma de actuar si tuvieras que ponerte en lo peor.*

Psicología deportiva

infoemotionalsports@gmail.com
666 38 77 75
www.emotionalsport.com
emotionalsport_

Emotional SPORT

ASPECTOS QUE DEBEMOS TENER EN CUENTA

ADVERSIDADES

Nos las encontraremos en el 100% de los casos, por ello, cuando aparezca alguna de ellas acógela, acéptala y trata de identificar qué situaciones debemos cambiar para sacar un aprendizaje. Para ello, vuelve al punto 1,2 y 3

RECORDAR

Es importante tener presente por qué realizamos este pequeño ejercicio y cómo sería el futuro si no hiciésemos nada de esto. Simplemente realizando este trabajo, estarás ganando inteligencia emocional, autocontrol y una mejor gestión de situaciones adversas.

LA VISUALIZACIÓN (Técnica incluida en el programa Emotional Opositores)

Es muy recomendable que trates de visualizar aquellas situaciones que nos generan una pérdida de control (ya está identificadas en las tablas 1,2,3,) con el objetivo de experimentar, en cierta parte, esas situaciones y habituarnos. Esto nos generará un aprendizaje extra. Puedes visitar nuestra cuenta en Instagram, encontrarás un vídeo sobre Robert Lewandowski (jugador de fútbol) realizando la técnica.

ASUME LA RESPONSABILIDAD TOTAL DE ESTE CAMBIO

La clave del éxito de los anteriores pasos es que asumas el compromiso y la responsabilidad de realizar seriamente el ejercicio.

REALIZAR EL PROGRAMA AL COMPLETO

Ten presente que esto son CONSEJOS que nos ayudan a tratar de gestionar situaciones complicadas, sin embargo, no dejan de ser consejos.
¿Quieres aprender al 100%? Realiza el entrenamiento mental con nosotros durante 5 meses dividido en 10 sesiones de entrenamiento presencial u online, con todo el material de trabajo en PDF.

Psicología deportiva

infoemotionalsports@gmail.com
666 38 77 75
www.emotionalsport.com
emotionalsport_

¿A QUÉ ESPERAS PARA DAR EL PASO?

PSICOLOGÍA DEPORTIVA OPOSITORES

Emotional SPORT

Nuevas plazas exclusivas

Emotional SPORT **Opositores**

En Emotional llevamos tiempo preparando a opositores mentalmente para saber controlar y gestionar la prueba física como lo hacen los atletas de élite. Por esta razón hemos diseñado un entrenamiento mental único y exclusivo de cada oposición. ¿A qué esperas para lograr tu sueño?

POLICÍA NACIONAL

POLICÍA MUNICIPAL · LOCAL

GUARDIA CIVIL

BOMBEROS

MÁS INFORMACIÓN

¿QUÉ CONSIGUE UN OPOSITOR TRABAJANDO LAS HABILIDADES MENTALES COMO UN DEPORTISTA?

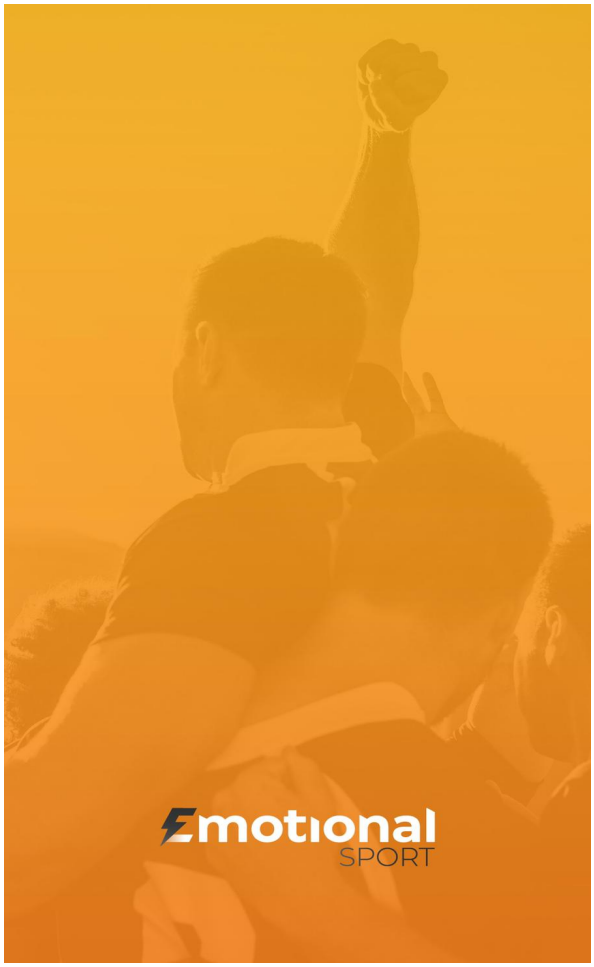
- Aumentar su concentración y control de los pensamientos
- Potenciar su confianza el día de la prueba
- Gestiona al 100% los nervios y la presión previa a la prueba
- Dominar las técnicas de visualización y relajación necesarias para grandes momentos
- Desarrolla mindfullnes e Inteligencia emocional
- Consigue un crecimiento personal que nunca antes había experimentado

Más infografías que te pueden resultar interesantes en @emotionalsport_

ESTARÍAMOS ENCANTADOS DE QUE NOS CONTARAS TU EXPERIENCIA SOBRE EL PDF Y EL ASPECTO MENTAL.

TE DEJAMOS EL ENLACE HACIA NUESTRO FORMULARIO PARA TENER TU FEEDBACK Y SABER QUE TE HA PARECIDO.
HÁZNOSLO SABER NOS ALEGRARÍA MUCHO CONOCER TU OPINIÓN.

https://forms.gle/5WTDR1WaBZ2tW1P76



www.emotionalsport.com