

ELABORADO POR  
MVP SPORT

[www.mvpsport.es](http://www.mvpsport.es)

# NUESTRA MEJOR VERSIÓN

RETOS PARA CONVERTIRSE  
EN SUPERDEPORTISTA



C.O.L.E.F.C.A.F.E.  
Comunitat Valenciana  
Institut Valencià d'Esport i de l'Esport de la Comunitat



# RETO DEL SUPERDEPORTISTA

## Semana 2

### Introducción

¡Ya has conseguido superar la **primera semana de trabajo**! Seguro que te has sorprendido al ver cómo pequeñas acciones pueden ir mejorando la relación que tienes contigo mismo y con los demás.

Vivimos en un mundo cambiante y en ocasiones impredecible, donde **la adaptabilidad es una cualidad de primera necesidad**. El trabajo que estás realizando te va a permitir llegar al mejor estado físico, mental y emocional para afrontar todos esos cambios que se presentan.

Ahora comienza la **Semana 2**, donde te vas a encontrar una gran cantidad de retos que pondrán a prueba tu cuerpo y tu mente. ¡Te animamos a que seas fuerte y trabajes para mejorar día a día!

### Retos



Este icono indica un reto de **actitudes y comportamientos basados en valores positivos**.



Este icono indica un reto de **ejercicio físico**.



Este icono indica un reto basado en **hábitos saludables**. Como alimentación, sueño, prácticas de respiración, relajación...



Este icono indica un reto para emplear de forma constructiva tu tiempo de **ocio**.



Este icono indica una acción basada en **gestión emocional**

# Plantilla semanal con las actividad a realizar

	<b>ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS</b>	<b>HÁBITOS SALUDABLES</b>	<b>EJERCICIO FÍSICO</b>	<b>OCIO</b>	<b>GESTIÓN EMOCIONAL</b>
<b>LUNES</b>	Ayudo a poner y sacar la lavadora Tolero mis errores y de los que me rodean	Día de 0 azúcar	Realiza 20-30 min de deporte	Juego a un juego de mesa con la familia	<b>PRÁCTICA 1</b>
<b>MARTES</b>	Persisto haciendo una tarea de casa Paro mis actividades lúdicas para ayudar	<b>PRÁCTICA 1 Atención Plena</b>	Realiza 20-30 min de deporte	Intento reducir 1 hora el uso de la TV	<b>PRÁCTICA 2</b>
<b>MIÉRCOLES</b>	Doy las gracias a quien cocina Despertarme a la misma hora	Evito comer fritos	Realiza 20-30 min de deporte	Cocino galletas	<b>PRÁCTICA 3</b>
<b>JUEVES</b>	Apunto 10 cosas para hacer durante el día Pongo la mesa sin que nadie me lo pida	<b>PRÁCTICA 2 Atención Plena</b>	Realiza 25-40 min de deporte	Intento no usar el móvil durante la mañana	<b>PRÁCTICA 4</b>
<b>VIERNES</b>	Evalúo cómo estoy haciendo las tareas Preparo un aperitivo para la comida	Evito comer bollería	Realiza 25-40 min de deporte	Arreglo algo que esté roto	<b>PRÁCTICA 5</b>
<b>SÁBADO</b>	Pongo la mesa sin que me lo pidan Me informo de lo que está sucediendo	<b>PRÁCTICA 3 Atención Plena</b>	Realiza 25-40 min de deporte	Escucho varias canciones de mi grupo favorito	<b>PRÁCTICA 6</b>
<b>DOMINGO</b>			Realiza 15 min de estiramientos		

**Práctica 1 GESTIÓN EMOCIONAL: “ENTRENANDO EL SENTIDO DEL HUMOR”**

El humor y en concreto la risa, es una de las mejores armas para superar los momentos de tensión, reducir nuestro nivel de estrés y mejorar nuestro estado de ánimo.

**Lo más importante para entrenar el “sentido del humor”** es crear un clima agradable y de respeto para que puedas relajarte y que fluya la risa y el buen rollo.

Elige al menos 3 de estos ejercicios y experimenta los efectos que tiene en tu sentido del humor:

**El espejo**



Ponte frente al espejo y haz muecas cambiando los gestos del rostro. También puedes hacerlo con alguien en casa: primero uno imita las muecas del otro y viceversa.

**Risa casera**



Mientras estás realizando cualquier actividades rutinaria de casa, como poner la mesa, ordenar el cuarto..., de repente suelta una sonora carcajada (aunque no tenga sentido) y justo después, vuelve a la actividad normal.

**Risa fonadora**



Tumbado en el suelo mirando al techo, practica diferentes tipos de risa como alegre, acogedora, maliciosa, juguetona, etc.

**De puntillas**



Ponte de puntillas y levanta los brazos. Comienza a reír con la sílaba JA y de repente suelta los brazos y apoya los pies por completo. Repite luego con JE, JI, JO, JU.

**La fiera**



Imita el rugido de una fiera, la que quieras pero todo lo exagerado que puedas. Ve cambiando de animal y cambiando de forma de colocar la garganta.

Si lo haces con la familia crearás momentos únicos que os permitirán evadiros del día a día y si no, **¡es una genial idea para realizar una videollamada con amigos o familia y hacerlo de forma conjunta** que, aunque separados, reírse "juntos" es algo muy positivo y liberador.

Puedes dedicar unos instantes si lo deseas, a registrar la experiencia que has tenido de estas prácticas en **“Tu hoja de autoevaluación”**.

## MARTES

### Práctica 1 ATENCIÓN PLENA: “EXPLORACIÓN CORPORAL”

El objetivo principal es **desarrollar la atención plena en las sensaciones de las diferentes partes del cuerpo, observándolas con curiosidad y aceptación**. La práctica de exploración corporal no es un ejercicio de relajación sino una técnica efectiva para aumentar la atención y concentración, mejorar la conciencia de tu cuerpo y al mismo tiempo, reducir tus niveles de estrés.

Antes de empezar con la práctica, te recomendamos:



Este audio te servirá de guía para la práctica:

[https://www.youtube.com/watch?v=j\\_n7mpbaQTE](https://www.youtube.com/watch?v=j_n7mpbaQTE)

Una vez finalizada la práctica, puedes dedicar unos instantes si lo deseas, a registrar la experiencia que has tenido de esta práctica en “**Tu hoja de autoevaluación**”.

Recuerda que con la práctica regular de la exploración corporal serás capaz de responder con más sabiduría, calidez y amabilidad a las situaciones de tu día a día.

### Práctica 2 GESTIÓN EMOCIONAL: “APLICANDO EL VAR DEL DÍA”

Recuerda que el **VAR** es un “instrumento para detectar detalles que no son apreciables en el momento en que ocurren”.

Con este reto, al realizarlo una vez pasado el día, podrás observar con más perspectiva tus acciones del día. Te ayudará a seguir repitiendo las buenas decisiones y actuando de forma correcta y además, podrá aprender de tus errores y convertirlos en oportunidades de mejora para el siguiente día.

Como decía William Shakespeare «De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo». Por tanto, esta práctica consiste en:

Antes de acostarte, **escribe** y **responde** a estas 3 cuestiones:

#### ¿Qué hice bien hoy?



Anotas las actitudes, comportamientos y situaciones que has vivido durante el día sobre las que más te **sientas orgullos@ y satisfech@**.

#### ¿Qué hice mal hoy?



Anota las actitudes, comportamientos y situaciones que has vivido durante el día en las que **te has equivocado o actuado de forma desagradable**. Reconocer nuestro errores, no con el fin de sentirse mal, si no, para ser capaces de observar nuestro comportamiento y mejorarlo al día siguiente.

#### ¿Qué podría haber hecho de otra forma?



Anota las actitudes, comportamientos y situaciones que no han sido del todo correctas y escribe una propuesta de cómo hacerlo mejor la próxima vez.

Conocer cuáles son las emociones que más se repiten en tu día a día y qué comportamientos provocan, **te ayudará a conocerte mejor y relacionarte de forma positiva con las personas de tu alrededor**.

## MIÉRCOLES

### Práctica 3 GESTIÓN EMOCIONAL: “FORTALEZAS EN FAMILIA”

Cada persona poseemos una serie de capacidades, habilidades y características positivas, conocidas como **fortalezas personales**. Aprender a reconocer y apreciar las fortalezas y cualidades positivas de los demás, es un paso esencial para reconocer y apreciar tus propias fortalezas.

Esta actividad tiene 2 partes:

#### Primera parte



Consiste en **identificar y escribir 3 fortalezas** (en forma de capacidades, habilidades, actitudes y características positivas) que destaquen de cada miembro de tu familia.

Escribe el nombre de tu familiar y a continuación qué fortaleza personal destacar de cada un@ de ell@s.

#### Segunda parte



**Comparte con cada persona las 3 fortalezas que has identificado** en él/ella.

Podéis seguir conversando sobre cómo te sientes cuando ves a tu familiar poniendo en práctica sus fortalezas.

JUEVES

#### **Práctica 4 GESTIÓN EMOCIONAL: “LOS 5 ACTOS DE AMABILIDAD DEL DÍA”**

¿Deseas incrementar tu nivel de felicidad y bienestar durante el día? **Realizar actos de amabilidad hacia otras personas** es una de las mejores prácticas para aumentar tanto el nivel de felicidad y bienestar de los demás, como el propio. Hay estudios que muestran cómo la práctica de la amabilidad crea nuevas conexiones neuronales y estimula la producción de endorfinas y todo esto lleva a un incremento de la sensación de felicidad y bienestar.



Algunos ejemplos de actos de amabilidad que puedes probar son: *1. Preparar el desayuno o cualquier comida sin que te lo pidan, 2. Ayudar a tu hermano/a con sus deberes, 3. Preguntar simplemente: ¿en qué te puedo ayudar hoy, papá, mamá?, 4. Ordena espacios comunes de la casa, 5. Escribe un poema, canción...para alguien, 6. Enseña a alguien de tu familia alguna habilidad que domines, 7. Aprecia y felicita a alguien de tu familia que haya hecho algo bueno para ti, 8. Abraza a alguien de casa y dile que le quieres...*

**¡Sé creativ@ y recuerda completar, al menos, 5 actos de amabilidad durante el día!**

#### **Práctica 2 ATENCIÓN PLENA: “MEDITACIÓN DE LA MONTAÑA”**

Como ya sabes, una montaña siempre es montaña a pesar de los cambios meteorológicos, de si es de día o de noche o de si estamos en una u otra estación. Con esta práctica que vas a realizar, podrás **visualizar y sentir la serenidad, la firmeza, la ecuanimidad que caracteriza a las montañas, en ti mism@**. Sentirás que es más fácil encontrar la fortaleza y serenidad en los momentos más complicados y más inciertos que puedas estar viviendo en tu día a día.



Este audio te servirá de guía para la práctica:

<https://www.youtube.com/watch?v=DekfS5KHsvc>

Una vez finalizada la práctica, puedes dedicar unos instantes si lo deseas, a registrar la experiencia que has tenido de esta práctica en **“Tu hoja de autoevaluación”**.

## VIERNES

### Práctica 5 GESTIÓN EMOCIONAL: “LA FUERZA DEL/DE LA GUERRERO/A PACÍFICO/A”

La **película del Guerrero Pacífico** es un ejemplo de motivación y superación extraordinario. Es una adaptación de la historia de Dan Millman, quien ganó el Campeonato Mundial de Trampolín en Londres cuando tenía dieciocho años, consiguiendo así formar parte del equipo olímpico estadounidense. Tras una inmejorable trayectoria, un accidente en moto fracturó los huesos de su pierna derecha en cuarenta partes, esfumándose así su sueño olímpico y su futuro como deportista de élite. A partir de este momento...empieza la verdadera historia.

Esta actividad consiste en 3 partes:

#### Primera parte



Mira el fragmento de 7 minutos de la película a través del enlace que encontrarás debajo.

#### Segunda parte



Escribe qué **frases** son las que más te han impactado y por qué.

#### Tercera parte



Convertir alguna de estas frases (cualquier otra de alguna película, libro, etc. que te inspire) en tu “**lema de la cuarentena**”.

Para ello, escríbela en una hoja y colócala en un lugar visible de tu cuarto o de casa, para tenerla presente en tu día a día y que te motive a sacar tu mejor versión.

<https://www.youtube.com/watch?v=xGvg46gk04k&t=5s>

## SÁBADO

### Práctica 3 ATENCIÓN PLENA: “MEDITACIÓN DEL LAGO EN CALMA”

Tal vez, sientas que hay momentos del día en el que estás como en una **montaña rusa emocional**, que *va desde la alegría y la diversión, a la rabia, el aburrimiento, la frustración...* Solo cuando conseguimos, bajarnos de esta montaña rusa emocional y serenar nuestra mente y nuestro cuerpo, podemos **ver con más claridad lo que nos ocurre a nosotros** y a las personas de nuestro alrededor, para tomar mejores decisiones y relacionarnos de forma positiva.





Esta práctica te ayudará a **reconocer las cualidades de calma y serenidad que aparecen cuando un lago está en calma** y desde ahí, conectar con la calma y la serenidad que habitan en tu interior.

Este audio te servirá de guía para la práctica:

<https://www.youtube.com/watch?v=kyTQqacjltU&t=141s>

Una vez finalizada la práctica, puedes dedicar unos instantes si lo deseas, a registrar la experiencia que has tenido de esta práctica en **“Tu hoja de autoevaluación”**.

### **Práctica 6 GESTIÓN EMOCIONAL: “LAS 3 COSAS BUENAS”**

**Identificar y celebrar las cosas buenas que suceden en cualquier situación del día a día** mejora nuestro nivel de optimismo y nos permite reorientar nuestra atención hacia las situaciones positivas que vivimos y tenemos en nuestro día a día, en vez de quedar atrapados en lo que no tenemos, o en lo que nos falta.

**Esta práctica consiste en, cada noche**, antes de acostarte, dedicar **1 minuto a recordar y escribir sobre tres acciones que hayas hecho o experiencias que has vivido durante el día** por las que te sientes feliz, orgullos@, satisfech@... Pueden ser cosas sencillas, como haber ayudado a hacer la comida o desafíos más grandes, como haber sido capaz de resolver un conflicto familiar de forma pacífica.



Icons made by [Freepik](http://www.flaticon.com) from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

## Criterios de evaluación

Como orientación, te adjuntamos las diferentes calificaciones que podrías obtener en base al número de retos que consigas hacer durante la semana. Recuerda que cada reto superado, es un punto:

SEMANA 2				
Hábitos saludables	Consigue <b>6 RETOS</b> y es capaz de implicar a familiares para hacerlos juntos	Da evidencia de, al menos, <b>4 o 5 RETOS</b> sobre hábitos saludables	Da evidencia de <b>3 RETOS</b> sobre hábitos saludables	Da evidencia de solo <b>2 RETOS</b> sobre hábitos saludables
Actitudes y comportamientos en casa	Consigue <b>9 a 12 RETOS</b> y es capaz de reflexionar y establecer objetivos de mejora	Da evidencia de entre <b>6 a 9 RETOS</b> sobre actitudes y comportamientos positivos en casa	Da evidencia de <b>3 a 6 RETOS</b> sobre actitudes y comportamientos positivos en casa.	Da evidencia de solo <b>2 RETOS</b> sobre actitudes y comportamientos en casa
Gestión emocional	Consigue <b>6 RETOS</b> y es capaz de reflexionar y establecer objetivos de mejora	Da evidencia de, al menos <b>4 o 5 RETOS</b> sobre gestión emocional	Da evidencia de <b>3 RETOS</b> sobre gestión emocional.	Da evidencia de <b>2 RETOS</b> sobre gestión emocional.
Ocio	Consigue <b>6 RETOS</b> y es capaz de reflexionar y establecer objetivos de mejora	Da evidencia de, al menos <b>4 o 5 RETOS</b> relacionados con la gestión positiva del tiempo de ocio	Da evidencia de <b>3 RETOS</b> relacionados con la gestión positiva del tiempo de ocio.	Da evidencia de <b>2 RETOS</b> sobre gestión positiva del tiempo de ocio.
Ejercicio físico	Consigue <b>7 RETOS</b> y es capaz de reflexionar y establecer objetivos de mejora	Da evidencia de, al menos <b>4 o 5 RETOS</b> sobre ejercicio físico	Da evidencia de <b>3 RETOS</b> sobre ejercicio físico.	Da evidencia de <b>2 RETOS</b> sobre ejercicio físico

## RESULTADOS

De 34 a 37 puntos	<b>Superdeportist@</b> Ha conseguido realizar un gran número de retos. Demuestra ser un/a deportista comprometido/a, organizado/a, responsable y con gran fuerza de voluntad. Te has convertido en un/a Superdeportista, ¡Enhorabuena!
De 18 a 33 puntos	<b>Deportista responsable</b> Ha conseguido realizar un número considerable de retos. Demuestra ser un/a deportista trabajador, constante y con muchas ganas de aprender y mejorar. ¡Continúa así!
De 11 a 17 puntos	<b>Deportista irregular</b> Ha conseguido realizar algunos retos de forma intermitente. Demuestra ser un/a deportista en evolución, comenzando a salir de la zona de confort. ¡Sigue esforzándote, sin duda vas por el buen camino!
De 0 a 10 puntos	<b>Deportista despistad@</b> Ha conseguido un número insuficiente de retos. Demuestra ser un/deportista poco constante y desorganizado. Intenta esforzarte más y obtendrás mejores resultados. ¡Ánimo!