

ELABORADO POR
MVP SPORT

NUESTRA MEJOR VERSIÓN

RETOS PARA CONVERTIRSE
EN SUPERDEPORTISTA



NUESTRA MEJOR VERSIÓN

Semana 1

Introducción

Reflexiona durante unos instantes: ¿Cómo te gustaría recordar este momento de confinamiento una vez que haya pasado? ¿Quieres que te recuerden cabread@, siendo egoísta, de mal humor...sin haber sacado nada positivo de esta experiencia? o... ¿Quieres que recuerden tu valor, tu responsabilidad, tu alegría y tu coraje por haber cuidado tu salud y la de tu familia, por haber ayudado y colaborado en las tareas de casa y por haber aprendido nuevas cosas importantes para tu vida?

Las cosas que ocurren en la vida no son ni buenas ni malas, son solo hechos y aunque duelan,



las tenemos que aceptar, con la mente y el corazón abierto. Lo que marca la diferencia, es si vamos a ser capaces de responder de forma creativa ante lo que nos está sucediendo o vamos a caer en la queja, la rabia, la frustración, el acomodamiento...



AHORA ES EL MOMENTO DE PONER EN MARCHA LAS ACTITUDES, HÁBITOS Y COMPORTAMIENTOS que te ayuden a afrontar este confinamiento de forma positiva y conseguir salir reforzado, siendo una mejor persona.



AHORA ES EL MOMENTO DE ACEPTAR EL DESAFÍO DEL CONFINAMIENTO y demostrarte a ti mism@ y a la gente de tu alrededor que eres capaz de crear de cada día, una obra de arte, en la que pongas en marcha actitudes y comportamientos positivos, realices ejercicio físico, mantengas hábitos de salud y gestiones bien tus emociones.



DESEAMOS ACOMPAÑARTE EN ESTE DESAFÍO y para ello, hemos diseñado un plan de acción con un conjunto de retos diarios que te ayudarán a sacar tu mejor versión y la de la gente que te rodea.



CONTAMOS CONTIGO para formar parte de este EQUIPO DE SUPERDEPORTISTAS comprometidos al 100% en dar lo mejor de sí mismos cada día, momento a momento, capaces de crear un impacto positivo a su alrededor.

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**

Semana 1. Retos para convertirse en SuperDeportista

	ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS	HÁBITOS SALUDABLES	EJERCICIO FÍSICO	OCIO	GESTIÓN EMOCIONAL	
LUNES	Trato bien a los que me rodean en casa	Acepto disculpas después de un problema	Como 2 frutas	Realizo 20 min de deporte	Leo 1 capítulo de 1 libro	PRÁCTICA 1
MARTES	Respeto las normas de casa	Respeto cuando alguien está hablando	PRÁCTICA 1 Respiración	Realizo 20 min de deporte	Miro un vídeo del "Informe Robinson"	PRÁCTICA 2
MIÉRCOLES	Resuelvo los conflictos de forma pacífica	Respeto cuando alguien esta hablando	Como un puñado de frutos secos	Realizo 25 min de deporte	Intento no usar el móvil durante la mañana	PRÁCTICA 3
JUEVES	Saludo y me despido cada día	Pregunto por el estado anímico de mi familia	PRÁCTICA 2 Respiración	Realizo 25 min de deporte	Leo 1 noticia de un periódico	PRÁCTICA 4
VIERNES	Pido disculpas cuando pueda cometer un error	Respeto las horas de descanso de mi casa	No tomo refrescos hoy	Realizo 30 min de deporte	Intento reducir 1 hora el uso de la TV	PRÁCTICA 5
SÁBADO	Ayudo a preparar la comida	Agradezco a la persona que va al supermercado	PRÁCTICA 3 Respiración	Realizo 30 min de deporte	Miro una charla TED en Youtube	PRÁCTICA 6
DOMINGO				Realizo 15 min de estiramientos		

LUNES

Práctica 1 GESTIÓN EMOCIONAL: CONOCE TUS EMOCIONES

Las emociones son reacciones que se generan, en nuestra mente y en nuestro cuerpo, ante diferentes estímulos de nuestro día a día. Las 6 emociones básicas que podemos experimentar los seres humanos son: **Miedo, Ira, Tristeza, Sorpresa, Alegría y Asco**. Sin embargo, también existen multitud de emociones secundarias que provienen de la combinación de las anteriores, como pueden ser: **Culpa, Vergüenza, Placer, Incertidumbre, Amor...**



Esta práctica pretende que, en cualquier momento del día, cuando sientas una emoción más intensa, te detengas durante unos instantes e investigues sobre lo que estás experimentando. Para ayudarte en este proceso, que no es del todo fácil, te proporcionamos unas preguntas a las que puedes ir contestando para guiarte:

- ¿Qué emoción estoy sintiendo?
- ¿Es una emoción agradable o desagradable para ti?
- ¿Qué situación o hecho ha provocado esta emoción?
- ¿Qué piensas sobre esta emoción?
- ¿Qué reacciones has notado a nivel corporal/fisiológico?
- ¿En qué parte del cuerpo sientes con más intensidad esta emoción?
- De 0 a 10, ¿cómo es de intensa?

En el caso de que a lo largo del día no hayas experimentado una emoción de manera intensa o que haya hecho que fijes la atención en ella, dedica 5 minutos por la tarde o por la noche para contestar a esas preguntas con tu estado en ese preciso momento. Además, debes saber que puedes realizar esta actividad las veces que te apetezcan o consideres necesarias.

MARTES

Práctica 1 RESPIRACIÓN: LOS 5 MINUTOS DE ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

Esta práctica consiste en entrenar tu atención, empleando la respiración y las sensaciones que produce el aire al entrar y salir en tu cuerpo. Es importante que para esta práctica elijas **un lugar donde puedas estar tranquilo**, sin que nadie te moleste. Ponte la alarma del móvil para controlar que **la práctica dura 5 minutos**.



PASO 1

Elige una parte de tu cuerpo en la que notes la respiración con más intensidad. Puede ser:



Orificios nasales



Abdomen

PASO 2

Centra tu atención en las sensaciones que produce el aire al entrar y salir en la parte que hayas elegido:



Cómo roza el aire al pasar por tus orificios



Cómo se hincha y relaja tu abdomen

PASO 3

Siente con curiosidad cualquier sensación corporal que aparezca, como si fuera la primera vez que la descubres y acéptala, aunque sea más o menos agradable, sin tratar de cambiar nada.



PASO 4

Si algo te distrae: un pensamiento, un ruido, una sensación,...Vuelve a dirigir amablemente la atención a la parte del cuerpo y continúa sintiendo tu respiración.



Práctica 2 GESTIÓN EMOCIONAL: TUS EMOCIONES EN DIRECTO

Esta práctica consiste en ver un documental del Informe Robinson (reto de ocio) y registrar qué emociones han surgido mientras lo veías. Puedes anotarlas en una hoja o etiquetarlas mentalmente, para saber qué emociones has ido experimentando durante el documental.

Te dejamos algunos documentales interesantes:

1. **Cuerpos al límite:**
<https://www.youtube.com/watch?v=97sYJinS240>
2. **Iñaki Ochoa, una vida entregada a la montaña:**
<https://www.youtube.com/watch?v=IngUNZ7akdg>
3. **El Milagro de Carolina Marín:**
<https://www.youtube.com/watch?v=xZ28tm5S5HI&t=46s>



MIÉRCOLES

Práctica 3 GESTIÓN EMOCIONAL: DIARIO EMOCIONAL DE CUARENTENA

Esta práctica consiste en escribir en un cuaderno las emociones surgidas durante el día, convirtiéndolo en tu “**diario emocional de la cuarentena**”.

Una vez hemos sido capaces de identificar y reconocer las emociones que sentimos en nuestro día a día (como hemos visto en la práctica 1 de gestión emocional), así como los comportamientos y pensamientos que producen, llega el momento de **aprender a atender y gestionar mejor tus emociones**.



Estas preguntas te ayudarán durante el proceso de gestión emocional:

- Si crees que es una emoción excesivamente intensa: ¿qué has hecho para transformarla en una emoción más manejable?
- ¿Qué palabras o mensajes podrías decirte a ti misma/o que te ayudarán a gestionar esta emoción?
- ¿Qué acciones podrías realizar que te ayudarán a gestionar esta emoción?
- ¿Te haría sentir mejor compartir cómo has gestionado tus emociones con alguien de tu alrededor?
- ¿Serías capaz...? ¡En la próxima práctica podrás comprobarlo!

JUEVES

Práctica 4 GESTIÓN EMOCIONAL: CONVERSACIÓN EMOCIONAL



En cualquier momento del día, aprovecha para compartir cómo te sientes con un familiar. Puedes compartir las emociones que has sentido, como la rabia, frustración, miedo, alegría, calma, bondad..., qué las han provocado, qué pensamientos, qué comportamientos has tenido cuando sentías estas emociones...

Tal vez, también quieras compartir con tus familiares las preguntas que has visto en las prácticas anteriores y ayudarles a que ellos también puedan aprender a tomar conciencia y gestionar mejor sus emociones.

¡Ánimo con esta práctica! Te sorprenderás de las conversaciones inspiradoras que puedes crear con tus familiares.

Práctica 2 RESPIRACIÓN DE CORAZÓN

Esta práctica consiste en seguir entrenando tu calidad de atención y al mismo tiempo, sentir los efectos de calma y tranquilidad al colocar tu mano en el corazón. Antes de empezar, recuerda elegir **un lugar donde puedas estar tranquilo**, sin que nadie te moleste.

PASO 1

Coloca una o tus dos manos en la zona del pecho, a la altura del corazón y manténla durante la práctica.



PASO 2

INSPIRA suavemente por la nariz durante 5 segundos (contando mentalmente)



PASO 3

EXHALA suavemente por la nariz durante 5 segundos (contados mentalmente)



Sigue el mismo proceso durante 5 minutos. Puedes ponerte una alarma en el móvil que te avise para saber cuando acabar. Al acabar, observa durante unos instantes cómo te sientes.



Cualquier momento del día es bueno para realizar la práctica. Incluso puedes aprovecharla cuando ya estés tumbad@ en la cama y comprobar cómo te ayuda a relajarte y dormir mejor.

Puedes usar este video de Youtube que te guía cuándo inspirar y exhalar cada 5 segundos: <https://www.youtube.com/watch?v=3JG83EJj3x8>

VIERNES

Práctica 5 GESTIÓN EMOCIONAL: LAS 3 COSAS BUENAS

Cada noche, antes de acostarte, dedica **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.



SÁBADO

Práctica 3 RESPIRACIÓN: ¡STOP!

S ¡STOP!

Para y deja por unos instantes lo que estés haciendo.



T

Toma 3 respiraciones conscientes

Siente los efectos del aire al entrar y salir del abdomen o de los orificios nasales.



O

Observa con curiosidad y amabilidad

Tu **estado físico**: ¿Cuál es tu postura? ¿Sientes tensión en alguna parte del cuerpo? ¿Dónde? ¿Puedes suavizar la tensión llevando la atención y la respiración ahí?



P

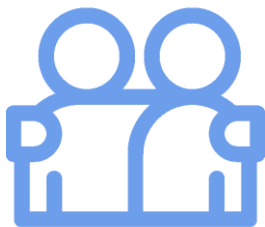
Prosigue

¿Qué es lo que realmente necesito en este momento? Continúa con lo que estabas haciendo con una actitud renovada y más consciente.



Puedes aplicar el STOP en cualquier momento del día, pero especialmente, en momentos donde te sientas nervios@ y/o estresad@

Práctica 6 GESTIÓN EMOCIONAL: CARTA-MENSAJE DE GRATITUD A UN AMIG@



¿Deseas sentir cómo crecen y mejoran tus relaciones de amistad? Escribe una carta de agradecimiento a un/a amig@ y demuéstrale la importancia que le das a la relación de amistad que tenéis, a lo que ha hecho muchas veces por ti, a experiencias inolvidables que habéis vivido junt@s...Puedes hacerlo de varias formas:

1. **Escribir la carta y enviarla por whatsapp o correo electrónico.**
2. **Leer tú mismo la carta y grabarla en una nota de voz y enviársela por whatsapp a tu amig@.**

PLANTILLA DE AUTO-EVALUACIÓN

Para que los **RETOS DEL SUPERDEPORTISTA** tengan de verdad un impacto, conviene realizar una **autoevaluación**. Únicamente tienes que **rellenar la estrella de verde si has superado el reto** (★), o de **rojo si no has podido realizarlo** (★). Sé sincer@ contigo mism@, no pasa nada si no has podido superar algún reto, intenta que al día siguiente haya más estrellas verdes.

	ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS	HÁBITOS SALUDABLES	EJERCICIO FÍSICO	OCIO	GESTIÓN EMOCIONAL
LUNES	★	★	★	★	★
MARTES	★	★	★	★	★
MIÉRCOLES	★	★	★	★	★
JUEVES	★	★	★	★	★
VIERNES	★	★	★	★	★
SÁBADO	★	★	★	★	★
DOMINGO	★	★	★	★	★



Indica el tipo de ejercicio físico que has hecho esta semana



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

Reflexión personal sobre esta semana (indica qué es lo que has aprendido, qué es lo que más te ha costado... o cualquier otro comentario:

¡Sé creativ@ y recuerda que también puedes demostrar cómo has superado los retos con alguna foto y/o video!

PASOS PARA CONVERTIRTE EN SUPERDEPORTISTA

SEMANA 1	SUPERDEPORTISTA (4 puntos)	DEPORTISTA RESPONSABLE (3 puntos)	DEPORTISTA IRREGULAR (2 puntos)	DEPORTISTA DESPISTAD@ (1 punto)
Hábitos saludables	Consigue TODOS los RETOS y es capaz de implicar a familiares para hacerlos juntos	Da evidencia de, al menos, 3 RETOS sobre hábitos saludables	Da evidencia de 2 RETOS sobre hábitos saludables	Da evidencia de solo 1 RETO sobre hábitos saludables
Actitudes y comportamientos en casa	Consigue TODOS los RETOS y es capaz de reflexionar y establecer objetivos de mejora	Da evidencia de, al menos 3 RETOS sobre actitudes y comportamientos positivos en casa	Da evidencia de 2 RETOS sobre actitudes y comportamientos positivos en casa.	Da evidencia de solo 1 RETO sobre actitudes y comportamientos en casa
Gestión emocional	Consigue TODOS los RETOS y es capaz de reflexionar y establecer objetivos de mejora	Da evidencia de, al menos 3 RETOS sobre gestión emocional	Da evidencia de 2 RETOS sobre gestión emocional.	Da evidencia de 1 RETO sobre gestión emocional.
Ocio	Consigue TODOS los RETOS y es capaz de reflexionar y establecer objetivos de mejora	Da evidencia de, al menos 3 RETOS relacionados con la gestión positiva del tiempo de ocio	Da evidencia de 2 RETOS relacionados con la gestión positiva del tiempo de ocio.	Da evidencia de 1 RETO sobre gestión positiva del tiempo de ocio.
Ejercicio físico	Consigue TODOS los RETOS y es capaz de reflexionar y establecer objetivos de mejora	Da evidencia de, al menos 3 RETOS sobre ejercicio físico	Da evidencia de 2 RETOS sobre ejercicio físico.	Da evidencia de 1 RETO sobre ejercicio físico