

ÍNDICE

Prólogo: Agustina Vidal.....	13
Prólogo: Ayelén Pujol.....	17
Palabras preliminares	19

CAPÍTULO I CONSTRUYENDO DESDE ADENTRO

1.1. ¿Qué es y qué no es la mente?.....	25
1.2. Características de la mente.....	25
1.3. ¿Qué entrenamos cuando entrenamos la mente?	31

CAPÍTULO II LAS HISTORIAS QUE NOS CONTAMOS

2.1. Autoconocimiento.....	33
2.2. Pensamientos, emociones y conductas ¿cómo se relacionan entre sí?	34
2.3. Ejercicio: punto de partida.....	35
2.4. Creencias limitantes.....	36
2.5. El diálogo interior	39
2.6. Tipos de autodiálogo	41

CAPÍTULO III EL PRESENTE DE SENTIR

3.1. Emociones en el deporte	45
3.2. Frustración: convivir con el error	47
3.3. Miedo: ¿real o imaginario?.....	49
3.4. Tristeza y alegría: tan opuestas como necesarias.....	51
3.5. Emociones disfrazadas: el género como filtro.....	52

3.6. Virus emocional	55
3.7. ¿Qué es la inteligencia emocional?	56

CAPÍTULO IV MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA)

4.1. ¿Qué es el Mindfulness?.....	59
4.2. Las cinco facetas de la atención plena (FFMQ)	59
4.3. Los orígenes de la atención plena.....	60
4.4. ¿Qué dice la ciencia de Mindfulness?.....	61
4.5. El estrés.....	63
4.6. El poder de la respiración	63
4.7. Cómo practicar la atención plena.....	64
4.8. Habitar el cuerpo: de la respiración al escáner corporal y el yoga.....	65
4.9. ¿Por qué 8 semanas? La neuroplasticidad: un cerebro que cambia.....	67
4.10. Mindfulness adaptado al Deporte: un programa práctico	68
4.11. Mindfulness en acción: un caso de acompañamiento deportivo	69
4.12. Salir del piloto automático: explora tus sentidos	71

CAPÍTULO V ATENCIÓN Y ACTIVACIÓN: UNA DUPLA CLAVE PARA EL RENDIMIENTO

5.1. La atención: un músculo invisible	73
5.2. ¿Cómo entrenar la atención?	74
5.3. ¿Por qué nos cuesta estar presentes?	75
5.4. Nivel de activación óptimo para el rendimiento	75
5.5. Cómo encontrar tu punto justo.....	76
5.6. ¿Cómo estás antes de competir?.....	78
5.7. Ejercicios para regular el nivel de activación	79
5.8. Rutinas precompetitivas	80

CAPÍTULO VI

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN: DOS CARAS DE UNA MISMA MONEDA

6.1 Ansiedad en el deporte: el futuro como amenaza constante.....	86
6.1.1. ¿Qué es la ansiedad?.....	86
6.1.2. Cómo diferenciar ansiedad de estrés	86
6.1.3. Ansiedad funcional vs. Ansiedad disfuncional.....	87
6.1.4. Ansiedad estado vs. Ansiedad rasgo.....	88
6.1.5. Señales típicas de ansiedad en el deportista.....	89
6.1.6. ¿Crisis de ansiedad o ataque de pánico?	90
6.2 Depresión en el deporte: ¿cómo diferenciarlo del cansancio o la desmotivación transitoria?.....	94
6.2.1. Síntomas frecuentes en el deportista	94
6.2.2. Caso Michael Phelps: la depresión post olímpica.....	96
6.2.3. Factores de riesgo y factores protectores de la salud mental en el alto rendimiento	97
6.2.4. El desborde emocional y la autoexigencia.....	98
6.2.5. ¿Y si pedir ayuda fuera parte del entrenamiento?	99
6.2.6. El rol de la psicología del deporte	100

CAPÍTULO VII

IMAGINAR PARA VOLVER A SENTIR

7.1. ¿Qué es y cómo funciona la visualización?.....	103
7.2. Visualización en el proceso de recuperación	104
7.3. Práctica guiada	105
7.4. La importancia de tener los objetivos claros	107
7.5. Porqué es importante llevar un registro.....	110
7.6. Planilla de objetivos.....	111

CAPÍTULO VIII

DEL CONSULTORIO AL CAMPO: HABILIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS PARA EL DEPORTE

CAPÍTULO IX

ENCONTRAR EL EQUILIBRIO

9.1. Fluir: cuando todo encaja	133
9.2. Ingredientes necesarios para fluir.....	133
9.3. El modelo de flujo: desafío vs. habilidad.....	135
9.4. ¿Se puede entrenar el fluir?.....	136
9.5. Obstáculos para fluir.....	137

CAPÍTULO X

CULTIVAR ENTORNOS SALUDABLES: CLAVES HUMANAS PARA UN RENDIMIENTO SOSTENIBLE

10.1. Clima motivacional.....	141
10.2. Herramientas para entrenadores/as: ¿cómo exigir sin imponer?....	141

10.3. Ejercicio: la huella que dejamos	142
10.4. Herramientas para familias: ¿cómo acompañar sin presionar?.....	143
10.5. Claves para un acompañamiento saludable:	144
10.6. Ejercicio: ¿qué quiero transmitir?	145
10.7. Mindfulness para quienes acompañan	145

CAPÍTULO XI EQUIPOS DEPORTIVOS

11.1. Phil Jackson: liderar desde la conciencia.....	149
11.2. ¿Qué hace que un líder sea efectivo en el deporte?	150
11.3. Scaloni: una táctica vincular.....	151
11.4. De Phil Jackson a Lionel Scaloni	152
11.5. Deportistas líderes.....	152
11.6. Liderazgo vs cuidado	154
11.7. Comunicación: una forma de cuidar	157
11.8. Cómo comunicarnos efectivamente	158
11.9. Comunicación no verbal: lo que decimos sin hablar.....	159
11.10. Saber escuchar.....	160
11.11. Tipos de comunicación según el momento de la competencia....	161
11.12. Cohesión: tirar para el mismo lado.....	162
11.13. ¿Cómo se entrena la cohesión?	164

CAPÍTULO XII DUELOS EN EL DEPORTE: MÁS ALLÁ DEL CAMBIO

12.1. ¿Por qué es tan importante cambiar?	167
12.2. El proceso del duelo.....	168
12.3. Cómo atravesar el duelo.....	169
12.4. Burnout: el síndrome del quemado.....	170
12.5. Lesiones, estrés y mindfulness: del impacto al cuidado.....	172
12.6. ¿Cómo puede ayudar el mindfulness?	173
12.7. Cómo detectar e intervenir ante la intención de abandono	175
12.8. Retiro deportivo	177

12.9. Cuando el deporte deja de ser el eje	178
--	-----

CAPÍTULO XIII CONSUMO PROBLEMÁTICO: ¿CÓMO ABORDARLO?

13.1. ¿Cómo funciona el sistema de recompensa y la formación de hábitos?.....	182
13.2. Dopamina, sensibilidad al dolor y rendimiento	183
13.3. ¿Cómo detectar que un hábito se volvió problemático?.....	184
13.4. Abordaje desde la psicoeducación	185
13.5. El tiempo libre como terreno fértil: entre el ocio constructivo y el ocio peligroso.....	187
13.6. Plan B: un soporte clave	189

CAPÍTULO XIV BIOPSICOESPIRITUALIDAD: UN ENFOQUE INTEGRAL

14.1. Dimensiones del bienestar deportivo	193
14.2. Valores: ¿cómo identificarlos?.....	194
14.3. Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)	195
14.4. Ejercicio: acción comprometida.....	196
14.5. Ventanas de bienestar	197
14.6. Autoevaluación de bienestar	200

CAPÍTULO XV ANEXO POÉTICO

15.1. El silencio	203
15.2. El miedo.....	204
15.3. La soledad	204
15.4. La verdad	204
15.5. Lo que dejamos atrás.....	205
15.6. El tiempo	205
15.7. Procesos.....	206
15.8. No saber.....	206

15.9. Empezá	207
15.10. El dolor	207
15.11. Carta a mi misma	208
15.12. Terremoto	209
15.13. Animarse	209
15.14. Callar.....	209
15.15. Escribo.....	209
15.16. Que el teléfono no exista.....	210
15.17. Escuchar	210
15.18. Momentos	210
15.19. La ansiedad.....	211
15.20. Respirá	211
Bibliografía	215