

## ÍNDICE

<b>Prólogo: Agustina Vidal.....</b>	<b>13</b>
<b>Prólogo: Ayelén Pujol.....</b>	<b>17</b>
<b>Palabras preliminares .....</b>	<b>19</b>

### 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**

8.1 Autoconfianza: la base que sostiene .....	116
8.1.1. La autoconfianza como moduladora de la ansiedad.....	116
8.1.2. ¿Qué hacer cuando se pierde la confianza? .....	117
8.1.3. Cuando la autoconfianza se desborda: el riesgo de pasarse.....	118
8.1.4. Actitud y postura corporal: el cuerpo también sostiene la mente..	118
8.1.5. Ficha de modelado – Referentes .....	122
8.1.6. Género, autoconfianza y permanencia en el deporte.....	123
8.1.7. Lo estructural también moldea lo psicológico .....	124
8.2. ¿Qué nos mueve realmente? Una mirada sobre la motivación .....	125
8.2.1. Teoría de la autodeterminación.....	126
8.2.2. ¿Qué pasa cuando desaparece la motivación?.....	127
8.2.3. Más allá del binarismo: género, identidad y trayectorias deportivas .....	129
8.2.4. Justin Fashanu, el precio de ser.....	130

## **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 consciencia.....	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**

#### **BIOPSIKOESPIRITUALIDAD: 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
<b>Bibliografía .....</b>	<b>215</b>