

Acompañamiento psicológico individual

Para deportistas, entrenadores y árbitros. Un espacio para abordar las exigencias emocionales del deporte, afrontar dificultades y desarrollar recursos para sostener el rendimiento y el bienestar personal.

Propuesta

Un trabajo personalizado a partir de tus necesidades, tus recursos y las situaciones que atravesases en tu práctica deportiva. El plan se construye de manera conjunta y se revisa durante el proceso.

Posibles ejes de trabajo

Estrés, presiones y exigencias del entorno.

Confianza, motivación y concentración.

Gestión del error, descarga y recuperación del foco.

Comunicación y vínculos con entrenadores, compañeros y equipos de trabajo.

Preparación emocional y toma de decisiones en competencia.

Modalidad

Online. Sesiones de una hora. La periodicidad y la duración del proceso se acuerdan según las necesidades y los objetivos de trabajo.

Seguimiento

Los avances y las dificultades se revisan para ajustar el acompañamiento. La preparación psicológica integra el rendimiento deportivo y el cuidado de la persona.