



EVIE Fútbol

COMUNICACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL

ANEXO 2

AFIRMACIÓN POTENCIADORA

EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL FÚTBOL BASE

Para implementar esta herramienta necesitas un folio en blanco, un bolígrafo y la habilidad de llegar al niño para que te cuente sus virtudes y defectos. Puede que, en algunos casos, los propios niños no sepan explicarse, por ello es fundamental tu acompañamiento mental para lograr extraer lo que quieren decir. Como entrenador sabes muchas más cosas de las que ellos creen, por eso es tan importante empatizar con él/ella para que complete la afirmación.

Lo primero es que el niño empiece la frase con su nombre:

Yo Enrique Lopez Guzmán....

Aquí tendría que decir tres cualidades que posee, puede ser a nivel individual como a nivel colectivo.

Yo Enrique, un jugador con mucha técnica, fuerza de voluntad y buen compañero...

Ahora tendría que añadir tres cualidades que debería mejorar ese niño o niña en concreto, pero tendría que expresarlo de manera positiva, añadiendo todo lo bueno que tiene.

Imagina que lo que tiene que mejorar es que sea más atrevido, tenga mejor alimentación y que sea más hablador dentro del campo.

En este caso quedaría: Yo Enrique Lopez Guzmán, con mucha técnica, fuerza de voluntad y buen compañero. Además de, atrevido, buena alimentación y hablador dentro del campo.

Después sigue con: "Voy a conseguir...". En este caso, el niño se pone el objetivo o la meta que quiera cumplir. Es importante que sean metas reales y que tenga posibilidad de conseguirlas.

Por ejemplo:

Quedaría: Yo Enrique Lopez Guzmán, con mucha técnica, fuerza de voluntad y buen compañero. Además de, atrevido, buena alimentación y hablador dentro del campo. Este año, voy a conseguir tener muchos más minutos.

En vez de esta meta, podría ser:

- Ser mucho más regular este año
- Tener mucha más confianza en mí este año
- Ser indiscutible en las alineaciones del entrenador.
- Dar un pasito más para llegar a mi objetivo final como es el de ser futbolista profesional

Por lo tanto, esta sería una posible afirmación potenciadora:

Yo Enrique Lopez Guzmán, con mucha técnica, fuerza de voluntad y buen compañero. Además de, atrevido, buena alimentación y hablador dentro del campo. Este año, voy a conseguir tener muchos más minutos.

La mente también se entrena. Al igual que para mejorar técnica o físicamente, se necesita **repetir** un ejercicio constantemente, en este caso ocurre lo mismo. **La clave es la repetición.**

El entrenamiento mental se lleva a cabo de la siguiente manera:

- Copiar la frase en el folio
- Repetirla 10 veces al día durante 10 días
- Pegar un folio con LA AFIRMACIÓN en algún lugar de la habitación. Puede ser detrás de la puerta, en un corcho colgado en la pared o en cualquier puerta del armario. Además, también recomendamos poner otro folio en cualquier zona de la casa fuera de la habitación. Por ejemplo, en la puerta de la nevera, en alguna zona del comedor o en cualquier otro sitio donde el niño pase tiempo en sus ratos libres.



Yo _____, con _____

_____, además de _____

_____, voy a conseguir _____

Fdo:

Fecha:



EVIEFútbol

www.eviefutbol.com