¿Cómo nos afectan las emociones a la hora de jugar?

THE DOG KING
E-SPORTS ACADEMY

¿Cómo nos afectan las emociones a la hora de jugar?

FACTORES QUE PUEDEN AYUDARTE A CONTROLAR TUS EMOCIONES DURANTE LAS PARTIDAS

- CÉNTRATE EN AQUELLOS ASPECTOS QUE TÚ PUEDES CONTROLAR
- NO DEJES QUE NADA TE PREOCUPE → CONCENTRACIÓN
- MÁRCATE OBJETIVOS QUE SOLO DEPENDAN DE TI
- LA SUERTE PRESENTA UNA VARIANZA → LOS MEJORES TAMBÍEN PIERDEN

IMPORTANTE: PARA PODER APLICAR ESTOS PEQUEÑOS CAMBIOS TIENES QUE CONOCER MUY BIEN A TUS EMOCIONES... ¿LAS CONOCES? DESLIZA Y TE LAS PRESENTAMOS

THE DOG KING
E-SPORTS ACADEMY

¿Cómo nos afectan las emociones a la hora de jugar?

ESTAS SON Y ASÍ FUNCIONAN

ALEGRÍA

MUESTRA QUE ESTAMOS CONTENTOS Y PROMUEVE EL APRENDIZAJE POR IMITACIÓN: LOS DEMÁS QUIEREN ADQUIRIR NUESTROS HÁBITOS Y BUEN HACER

TRISTEZA

NACE POR PERDER ALGO O ALGUIEN. SOCIALMENTE ES CONCEBIDO COMO ALGO NEGATIVO PERO NOS ENSEÑA A VALORAR.

ASCO

ES UN MÉTODO DE SUPERVIVENCIA, NACE DE ALGO QUE HEMOS VIVIDO Y NOS AYUDA A SALVAGUARDAR AQUELLO QUE NO QUEREMOS PERDER.

THE DOG KING
E-SPORTS ACADEMY

¿Cómo nos afectan las emociones a la hora de jugar?

ESTAS SON Y ASÍ FUNCIONAN

MIEDO

NOS PONE EN ALERTA CUANDO NUESTRO CUERPO PERCIBE UNA SITUACIÓN EN LA QUE NUESTRA INTEGRIDAD ESTÁ EN PELIGRO O PUEDE LLEGAR A ESTARLO.

IRA

DESPRENDEMOS MUCHA ENERGÍA CON ESTE SENTIMIENTO. NUESTRO CUERPO SE PREPARA Y ACTÚA TANTO FÍSICA COMO PSICOLÓGICAMENTE SOBRE ALGO QUE ES O PUEDE SER INJUSTO.

PUEDES CAMBIAR LA IRA POR LA RESILIENCIA= HACERTE MÁS FUERTE

THE DOG KING
E-SPORTS ACADEMY