

El tercer tiempo- entrena la frustración

→ **Objetivos:**

- Dotar de estrategias para el correcto abordaje de la frustración
- Proveer de herramientas para la regulación emocional.
- Entrenar la resiliencia en tiempo real
- Generar entornos que fomenten la importancia del esfuerzo, la mejora personal, el respeto y el disfrute por encima de la presión y los resultados.

Contenidos:

- Días buenos y días malos: cómo aprovechar ambos en el entrenamiento.
- Pequeños hábitos que marcan la diferencia en el deporte base.
- Cómo mantener la motivación sin depender de resultados.

→ **Metodología:** Activa y participativa con perspectiva de género e inclusiva, que genere aprendizajes significativos (basado en la experiencia y a partir de los conocimientos previos del alumnado).

→ **Destinatarias preferentes:** Toda la comunidad deportiva de base, (directivas, equipos técnicos, deportistas y familiares)

→

→ **Plazas:** 25.

→ **Duración:** 4h de duración.

→ **Horario:** 16:30-20:30h

→ **Certificación:** Asistencia a la sesión presencial.

→ **Fechas:**

- **ZONA NORTE:** Miércoles 8 de abril.
- **ZONA SUR:** Jueves 9 de abril.
- **ZONA METROPOLITANA:** Martes 14 de abril.

→ **Lugar:**

ZONA NORTE: Polideportivo Manolo Santaella [Avenida Jose María del Campo Llarena 10, Puerto de la Cruz](#)

CLUB ANFITRIÓN: Unión Baloncesto Puerto Cruz

ZONA SUR: Estadio Antonio Domínguez Alfonso [Av. Arquitecto Gómez Cuesta 17, Arona](#)

CLUB ANFITRIÓN: Club Atletismo Arona

ZONA METROPOLITANA: Osaka Karate [Avda San Sebastián 78, Santa Cruz de Tenerife](#)

CLUB ANFITRIÓN: Osaka Karate

→ **Docente:** Alejandro Hernández González.

Formación: Graduado en psicología. Experto en Psicología del Deporte (UNED). Prevención de adicciones y desarrollo emocional en adolescentes. Educación emocional a través del deporte.

Experiencia: Impartición de talleres formativos para personal técnico, adolescentes, profesorado y familias aplicados al desarrollo emocional en el deporte base. Asesoramiento psicológico a deportistas a nivel individual y grupal.

→ **Inscríbete aquí:** Pre[Inscripciones](#)