

CAMPUS DE VERANO ELIANERS 2025

SEMANA: 14 DE JULIO – 20 DE JULIO



TALLERES DE PSICOLOGÍA

SYRA BIQUI RAMOS MORENO

CONTACTO

679 270 568

syrabiqui@gmail.com

Instagram: @syropsico_

NIVEL DE ACTIVACIÓN

ESCALA DEL NIVEL DE ACTIVACIÓN	
VALORES	SEÑALES PARA IDENTIFICAR EL NIVEL DE ACTIVACIÓN - DÓNDE LO NOTO, CÓMO LO PERCIBO Y SIENTO, EN QUÉ ME FIJO, CUÁL ES MI REFERENCIA
1 (Muy poca activación, máxima calma)	
2	
3	
4	
5 (Punto medio)	
6	
7	
8	
9	
10 (Mucha activación, máxima alerta)	

REGISTRO DEL NIVEL DE ACTIVACIÓN

SITUACIÓN	NIVEL DE ACTIVACIÓN (DEL 1 AL 10)	NIVEL QUE NECESITO TENER PARA UNA ACTIVACIÓN ÓPTIMA Y TIPO DE ESTRATEGIA

MOTIVACIÓN

MOTIVOS POR LOS QUE JUEGO A TENIS	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
REFLEXIÓN	
<u>PREGUNTAS.</u> ¿Mis motivos están más orientados a la TAREA o al EGO? ¿Te motivaba más tu progreso personal o ganar a tu rival y ser superior? ¿Crees que es mejor enfocarse en mejorar tú mismo o en ser mejor que otros? ¿Qué aprendiste sobre ti y tu motivación? ¿En qué momentos disfrutas más del tenis, cuando pongo foco en el propio rendimiento o en ser mejor que el rival?	

ATENCIÓN

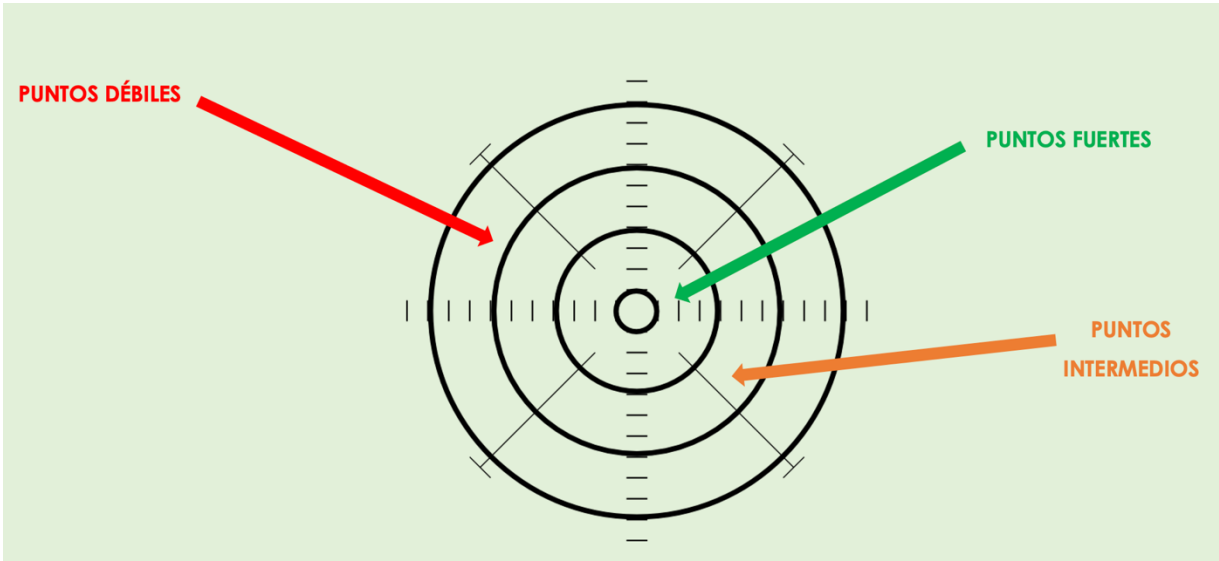
REGISTRO DE ATENCIÓN			
SITUACIÓN / PARTIDO	TIPO DE ATENCIÓN PREDOMINANTE (Selectiva, sostenida, alternante, dividida)	ESTÍMULOS RELEVANTES	ESTÍMULOS IRRELEVANTES

CONFIANZA

DIANA DE LA CONFIANZA

Puntos fuertes → Dentro de la zona de confort. Situaciones donde puedo asumir riesgo.
Puntos débiles → Fuera de la zona de confort. Situaciones donde asumo mucho riesgo.
Puntos intermedios.

Clasificarlo en relación a la parte técnica, táctica, física y mental.



SITUACIÓN	QUÉ HAGO	PUNTO QUE USO: FUERTE, DÉBIL O INTERMEDIO	NIVEL DE CONFIANZA (1-10)

--	--	--	--

Por último, me gustaría conocer con más detalle, qué te han parecido los talleres de psicología, así pues, estaría encantada de que rellenaras este formulario



No te llevará más de 5 minutos



<https://forms.gle/S2nW4Gi3crYJUeL2A>



Google Forms

Y si te animas y te apetece y me quieres poner una reseña en Google Business, aquí te dejo el enlace:

<https://g.page/r/CckDWIAofQfTEBM/review>

CONTACTO: 679 270 568 / syrabiqui@gmail.com / @syropsico_

¿ME AYUDARÍAS A CRECER PROFESIONALMENTE PONIÉNDOME UNA RESEÑA?

Si te apetece escribir qué te han parecido los talleres de psicología, estaría encantada de leerte



<https://g.page/r/CckDWIAofQfTEBM/review>

CONTACTO: 679 270 568 / syrabiqui@gmail.com / @syropsico_