

**ETIQUETAS**

**herramienta-manualidad**



**QUE ES?**

***Etiquetas* es una herramienta-  
manualidad de  
autoconocimiento.**





## SIRVE PARA...

- Tomar consciencia de cuales son tus fortalezas y tus áreas de mejora.
- Descubrir y desactivar creencias limitantes.
- Saber donde canalizar tu energia para ser mejor jugador y persona.
- Quitarse el lastre de etiquetas que nos pesan y que restan a nuestro rendimiento y bienestar.





# MATERIAL

- Una foto tuya jugando al pádel o al tenis.
- Etiquetas que se puedan enganchar a la foto.
- Bolígrafo y/o lápiz de color verde, rojo y azul.

*\*Si lo prefieres también puedes hacerlo digitalmente.*





# COMO FUNCIONA 1

- **Escribe todas aquellas etiquetas que te definan actualmente como jugador/a. Es importante que las etiquetas se refieran a 4 ámbitos: técnico, táctico, físico, mental-emocional.**
- **Ejemplo: buena bajada de pared, me cuesta diseñar una estrategia para ganar al rival, soy resistente y ágil, me pongo muy nervioso cuando jugamos un punto importante, ...**





## COMO FUNCIONA 2

- Cuando tengas todas las etiquetas enganchadas en la imagen pregúntate:

1. Cuales de estas etiquetas que ya poseo son totalmente imprescindibles para mi? Y repásalas de color **verde**.
2. Cuales son prescindibles? Y repásalas de color **rojo**.
3. Que etiquetas me gustaría poder añadir que no tenga aún? Y escríbelas de color **azul** y engánchalas.





**RABIA AL FALLAR**

**BUENA BANDEJA**

**ANÁLISI DEL RIVAL**

**NERVIOS COMPETICIÓN**

**ÁGIL Y COORDINADO**

**PACIENCIA**

**POCA RESISTENCIA**

**APOYO AL COMPAÑERO**





## COMO FUNCIONA 3

- Finalmente responde a las siguientes preguntas:

1. Que es lo que me está impidiendo deshacerme de las etiquetas **rojas**? Y desengánchalas de la imagen.
2. Que puedo hacer para mantener y potenciar las etiquetas **verdes**? Y reléelas para ti.
3. Cual es el primer paso que puedo hacer para integrar las etiquetas **azules**? Escríbelo.

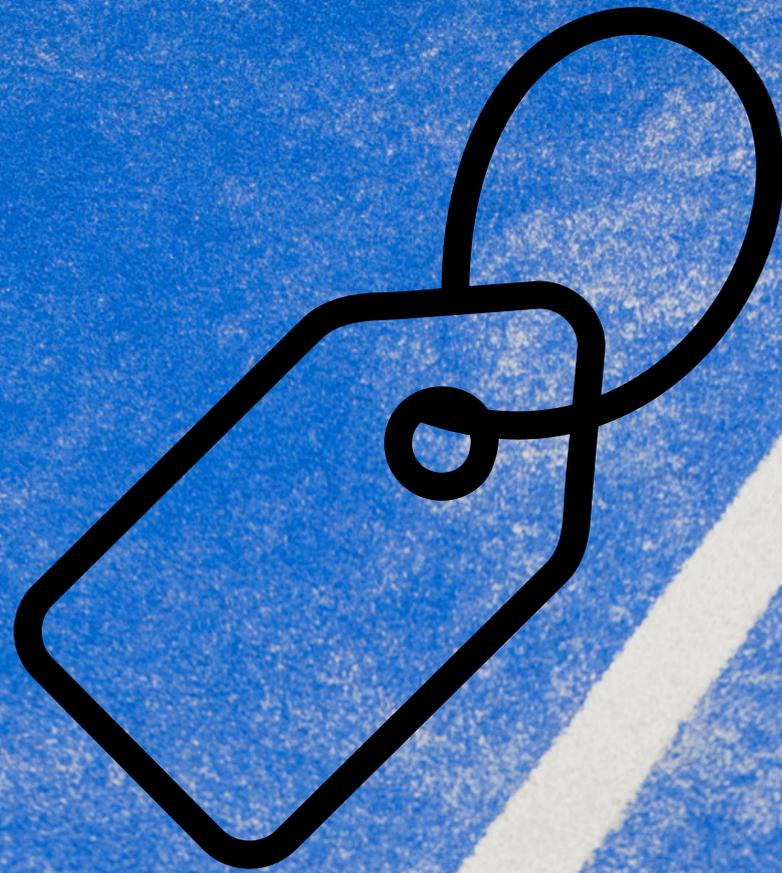




# Ten en cuenta que:

- Estas etiquetas son dinámicas y representan las que tu te identificas aquí y ahora.
- Solo determinan tu manera de percibirte, NO y en ningun caso tu manera de SER!
- Puedes volver a realizar la herramienta cada inicio-final de temporada y poder comparar. Conseguí deshacerme de aquellas etiquetas rojas? Sigo manteniendo las etiquetas verdes? Que etiquetas azules he sido capaz de integrar?





**MUCHAS GRACIAS!!!**