

ACTIVACIÓN Y RENDIMIENTO



Montserrat Vallejo

Detección del nivel de activación en distintas situaciones, utilizando una escala subjetiva de 0-10

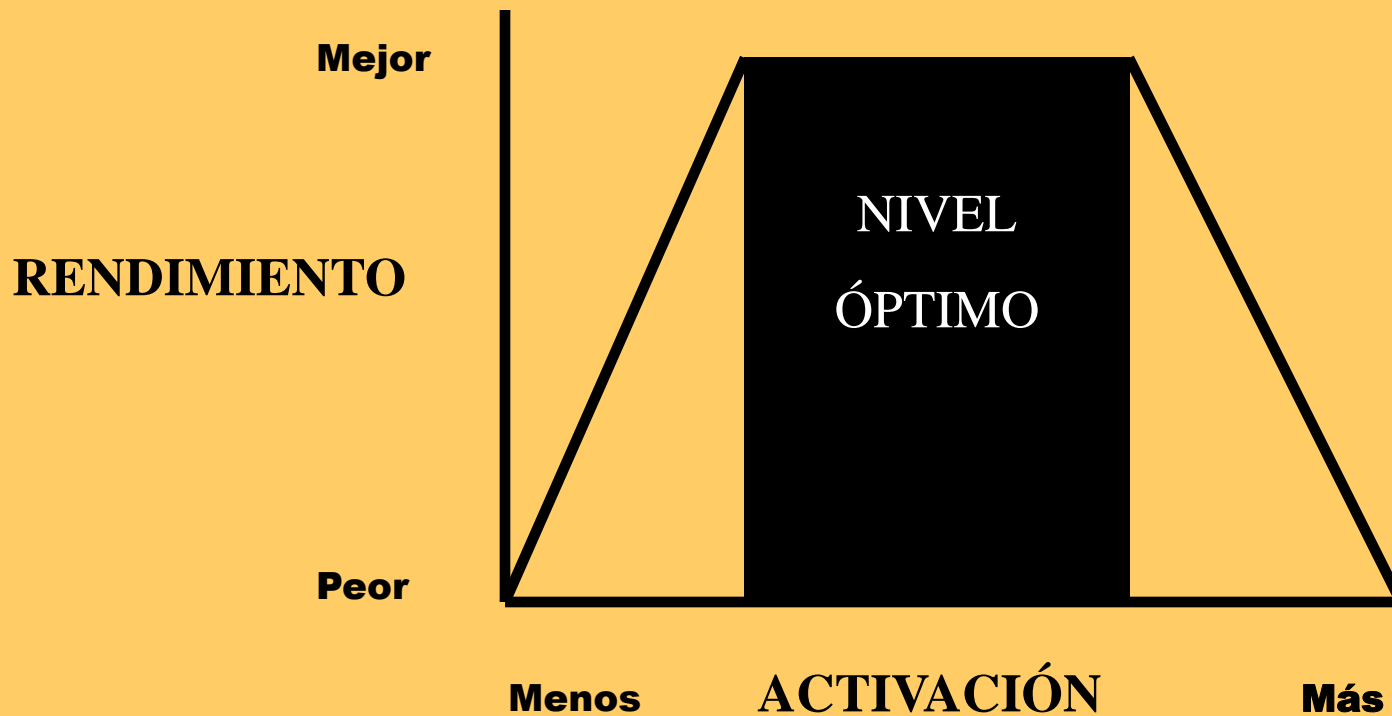


0---1---2---3---4---5---6---7---8---9---10

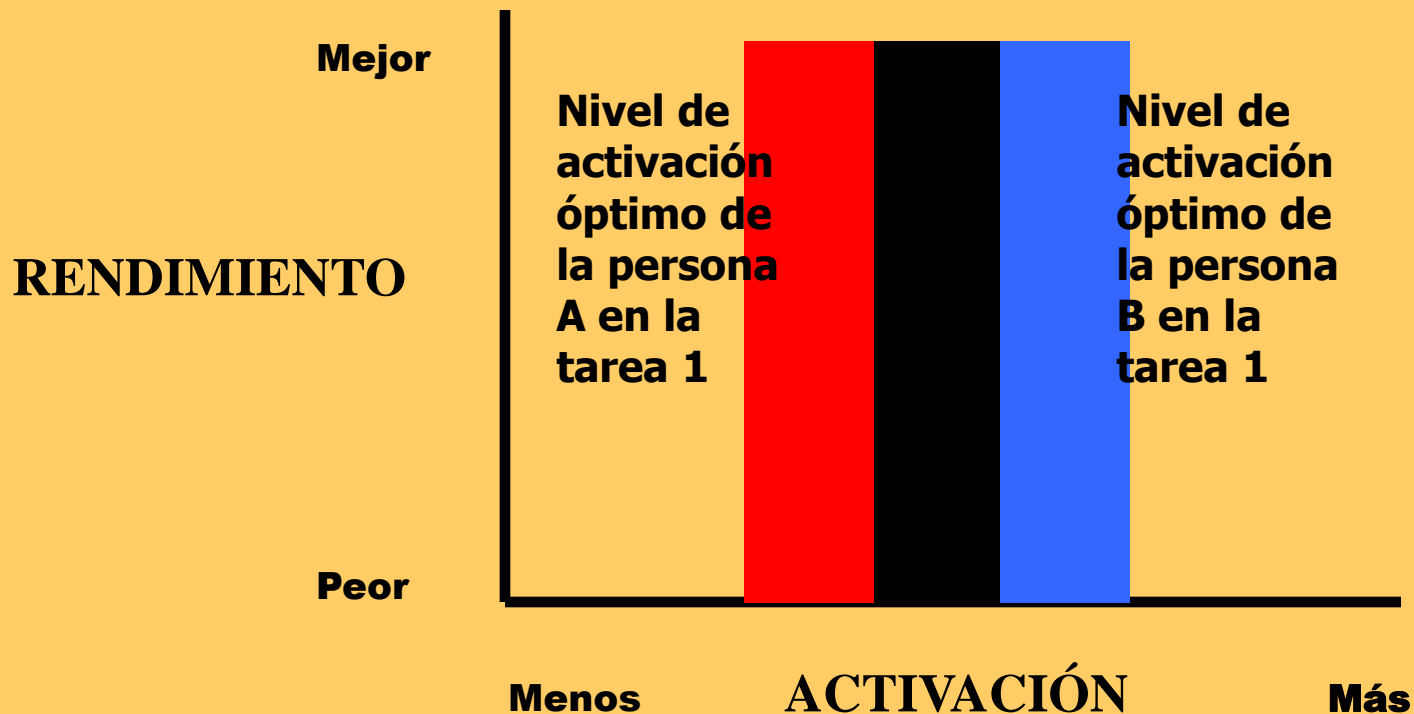
¿Cuánta activación tengo?



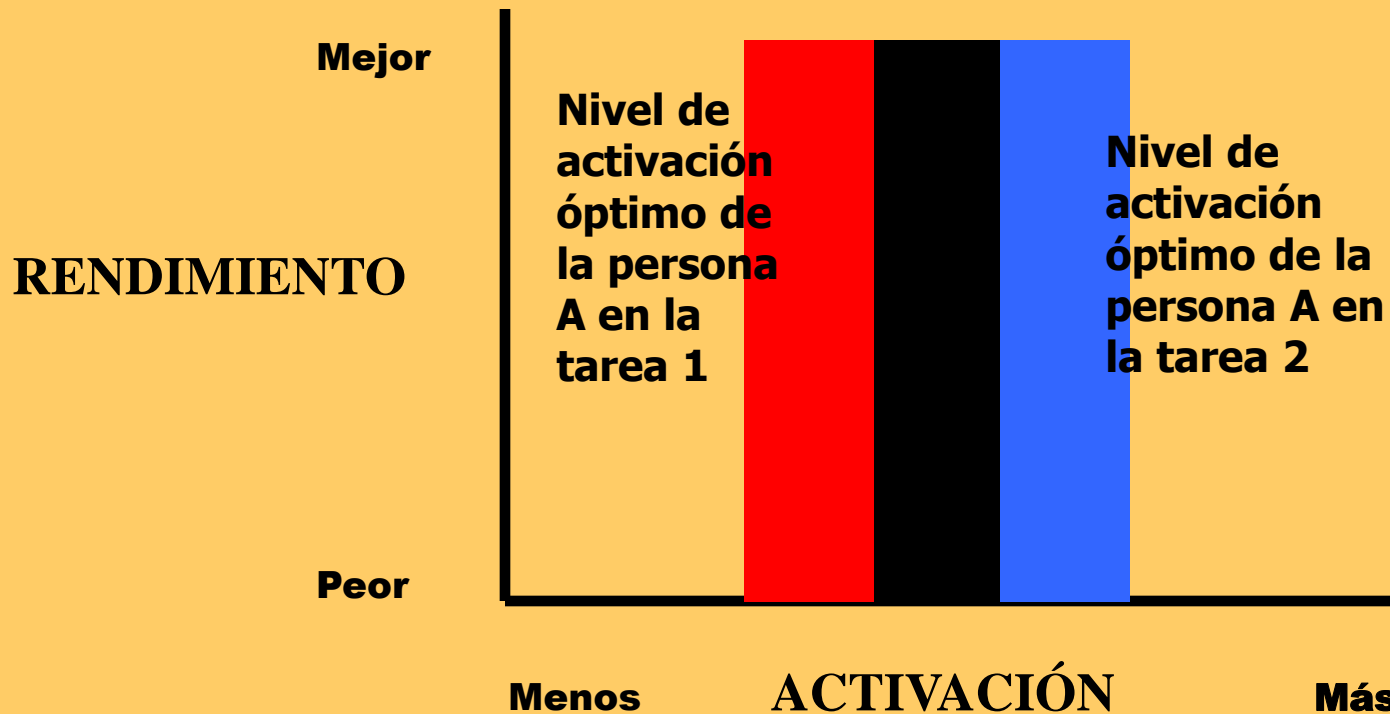
RELACIÓN ACTIVACIÓN Y RENDIMIENTO



ACTIVACIÓN Y DIFERENCIAS INDIVIDUALES



ACTIVACIÓN Y TAREA



MIS OBJETIVOS

AUTOCONTROL

AUTOOBSERVACIÓN



AUTOOBSERVACIÓN

- COSAS QUE HAGO BIEN



- COSAS QUE HAGO MAL



- COSAS QUE PODRÍA HACER DE OTRO MODO







TAREAS:

AUTOOBSERVACIÓN EN DISTINTAS SITUACIONES

APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL

REGISTRO PARA APRENDER A IDENTIFICAR EL NIVEL DE ACTIVACIÓN ÓPTIMO

SITUACIONES RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO	SÍNTOMAS DE ACTIVACIÓN	NIVEL DE ACTIVACIÓN (0----10)	NIVEL DE RENDIMIENTO (0----10)
			
			

AUTORREGISTRO PARA LA REALIZACIÓN DE PRÁCTICAS EN AUTOCONTROL DEL NIVEL DE ACTIVACIÓN

SITUACIÓN ELEGIDA	NIVEL DE ACTIVACIÓN (0-----10) PREVIO	TÉCNICA UTILIZADA PARA SUBIR O BAJAR EL NIVEL DE ACTIVACIÓN	NIVEL DE ACTIVACIÓN (0-----10) POSTERIOR	GRADO DE EFICACIA DE LA TÉCNICA UTILIZADA (0-----10)
<p style="text-align: center;">ANTES DE REALIZAR UN TRABAJO RUTINARIO</p>	<p>4</p>	<p>AUTOINSTRUCCIONES Y PENSAR EN LOS POSIBLES ERRORES</p>	<p>6</p>	<p>8</p>
<p style="text-align: center;">ANTES DE UNA REUNIÓN IMPORTANTE</p>	<p>8</p>	<p>RESPIRACIÓN PROFUNDA Y PENSAR EN EL TRABAJO REALIZADO</p>	<p>5</p>	<p>9</p>

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA LOGRAR EL NIVEL DE ACTIVACIÓN ÓPTIMO

- PENSAMIENTOS



- IMAGENES

- AUTOINSTRUCCIONES



- PALABRAS CLAVE

- EJERCICIOS ESPECÍFICOS



PRACTICA TU RETO

Piensa en la situación que vas vivir e intenta imaginarla con todo tipo de detalles

Piensa en:

- **el lugar**
 - **personas presentes**
 - **qué oirás, verás, sentirás...**
 - **¿qué tienes que controlar especialmente?**
 - **¿qué pasará?...**



LA TRAMPA NEGATIVA



SITUACIÓN

¿QUÉ ESTABAS PENSANDO?



¿QUÉ HACÍAS?



¿CÓMO TE SENTÍAS?



CÍRCULO MÁGICO



SITUACIÓN

¿QUÉ ESTABAS PENSANDO?



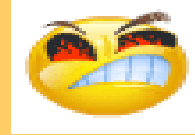
¿QUÉ HACÍAS?



¿CÓMO TE SENTÍAS?



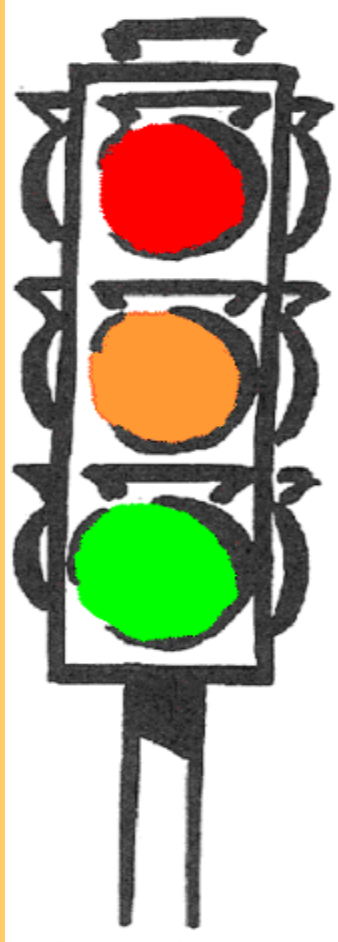
AUTOCONTROL EMOCIONAL



Cuando se pone nervioso, se enfada... piense qué puede hacer para controlarse y actuar correctamente. Prepare una estrategia que le ayude a comportarse correctamente

CUANDO....	¿QUÉ NO DEBO HACER?	¿QUÉ PUEDO HACER PARA CONTROLARME?
ME ENFADO		
ME PONGO NERVIOSO		

¡¡PÁRATE, PLANIFÍCATE Y ACTÚA!!



iiiLA PSICOLOGÍA NO ES MÁGIA!!!

