

BOLETÍN 147

Tiempo Ordinario: “Es un tiempo para crecer en la caridad, la paciencia y la humildad, virtudes que se nutren en la cotidianidad”.

SEMESTRE 2 /Martes 12 de noviembre del 2024

EDITORIAL

El poder de la psicología para atletas estudiantiles
Psicólogo Enzo Cabello- Área de Psicología

Todos sabemos que el éxito en el deporte no depende solo de la fuerza física o la habilidad en la cancha. La psicología deportiva es una herramienta increíble que puede ayudarles a rendir mejor, a mantener la calma bajo presión y a disfrutar aún más de sus actividades. Hoy les hablaremos sobre cómo esta poderosa aliada puede transformar su experiencia deportiva y ayudarles a superar los desafíos dentro y fuera del juego.

¿Por qué la Psicología Deportiva es importante? En el deporte, nuestro cuerpo y nuestra mente trabajan en equipo. La psicología deportiva se centra en desarrollar habilidades mentales, como la concentración, el control del estrés y la resiliencia. Así, en los momentos en que las cosas no salen como queremos, podemos mantener la calma y encontrar soluciones. Además, estas técnicas también nos ayudan a controlar el miedo a equivocarnos y a enfocarnos en nuestros objetivos.

Habilidades que te ayudarán a mejorar tu juego Con la ayuda de la psicología deportiva, puedes aprender a establecer metas claras y alcanzables, mantener una mentalidad positiva, y desarrollar tu confianza en situaciones difíciles. No importa si eres principiante o tienes años practicando tu deporte favorito, trabajar en estos aspectos hará que te sientas más seguro y motivado para entrenar y competir.

Superando los momentos difíciles En el camino deportivo, todos pasamos por momentos en los que sentimos que no estamos rindiendo al máximo, o que una lesión nos detiene. Estos son los momentos en los que la ayuda psicológica puede marcar una gran diferencia, enseñándonos a ser pacientes y a seguir adelante sin perder la motivación. Las técnicas de visualización, relajación y autoconfianza son solo algunas de las herramientas que ayudan a los atletas a volver a su mejor nivel.

Una visión equilibrada del éxito y el aprendizaje Tanto el éxito como los tropiezos son parte del deporte. La psicología nos enseña a disfrutar de nuestros logros sin olvidar que cada error es una oportunidad para aprender y mejorar. Tener esta mentalidad no solo te ayuda a ser mejor en el deporte, sino también a sentirte bien contigo mismo, sin importar el resultado. Al final, lo que más importa es tu esfuerzo y la actitud con la que enfrentas cada desafío.

Recuerda, el deporte es cuerpo y mente El entrenamiento mental es tan importante como el físico. Al trabajar en tus habilidades mentales, puedes convertirte en un atleta más fuerte, equilibrado y con una mejor salud emocional. ¡Atrévete a explorar estos aspectos y verás cómo mejoran tus resultados y tu satisfacción personal en el deporte!

¡A brillar en cada competencia! Al igual que practicas tus habilidades deportivas, dedicar un poco de tiempo a la preparación mental te ayudará a sentirte más fuerte y enfocado. Así que, ya sea en entrenamientos o en competencia, recuerda que trabajar en tu mente es el mejor apoyo para alcanzar tus sueños deportivos.

¡Sigue dando lo mejor de ti, tanto en la cancha como en la escuela!



Google for Education
Reference School

We prepare for

Cambridge

English Qualifications

CONVOCATORIA 2025 BASKET MAYORES Y MEDIANOS

Los alumnos interesados en integrar la preselección de basket categoría mayores y medianos, estudiantes de II, III y IV año, pueden acercarse al coliseo para entrenar los días lunes, martes y jueves a la hora de salida hasta las 4:50pm. entrenador Julio Rejas.

ÚLTIMA COLECTA DE LECHE

Del 4 al 18 de noviembre, participa en nuestra colecta de cuatro bolsitas de leche para apoyar las diversas obras de ApS y el Centro Thomas Helm. ¡Tu ayuda es fundamental para que todos disfruten de una deliciosa chocolatada navideña! Y si todos tus compañeros de clase traen podrán también disfrutar de una hora de integración de TOE.

¡Trae tus bolsitas de leche y sé parte de esta gran acción solidaria! 🌲 ✨



Colecta de leche

Del 4 al 18 de Noviembre

Donando 4 bolsitas de leche en polvo, los niños tendrán la alegría de desayunar como tú.

Logos: P, MAFES, Bells, Gloria, And, Bonle.

PIZZA DAY

La fecha del pizza Day se ha pasado para el lunes 18 de noviembre, aún puedes hacer tu pedido, a través de la vocal de tu grado, hasta el martes 12 de noviembre.



PIZZA DAY

S/.15.00 PIZZA AMERICANA

LUNES 18 DE NOVIEMBRE

PAGOS HASTA EL MARTES 12 DE NOVIEMBRE

Domino's Pizza

HORARIO

Esta semana estamos teniendo un horario diferente. Por favor, estar atentos a las horas para poder estar de manera puntual en las clases.



Google for Education
Reference School

We prepare for

Cambridge

English Qualifications