**Curso Pre congreso: LA PREPARACIÓN MENTAL EN CASA. Una alternativa para potenciar el autoconocimiento en etapa de confinamiento por COVID-19.**

**Autores:**

Dr. C. Luis Gustavo González Carballido, Presidente de la Sección de Psicología del Deporte, Sociedad Cubana de Psicología.

M. Sc. Cesar Alejandro Montoya Romero, Subdirector de psicología IMD y secretario de de la Sección de Psicología del Deporte, Sociedad Cubana de Psicología.

**Participan:** Dr. C. Julio Arturo Ordoqui Baldriche, M. Sc. Lairén López Rodríguez, M. Sc. Anelín Dayris Rodríguez Olivera, Lic. Abel Yáñez Rivera, Dra. C. Marisol Suárez Rodríguez, Dra. C. Marta Cañizares Hernández, Li. Roswel Borges Castellanos.

Cápsulas 3: Manejo de la energía Dr. Luis G. González

1. Se explica cómo se combinan la intensidad (alta o baja) y dirección (positiva o negativa) de la energía y cuáles son los cuadrantes en los cuales resulta más conveniente mantenerse durante esta etapa para lograr una mejor disposición al rendimiento al momento de la reincorporación.