**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, Lic. Roswel Borges Castellanos.

Cápsulas 5: El autoconocimiento como fortaleza, Dr. Luis G. González y 6: La autovaloración en el deporte, Dr. C. Julio Ordoqui.

1. Se ofrecen consejos sobre cómo actuar ante la necesidad de orientar a familiares. Se sugiere conocer qué tipo de sistema nervioso caracteriza al deportista (excitable o poco excitable) y que estrategias generales ensayar ante la competencia. Se recomienda emplear la técnica de la curva deportiva de la vida para trabajar en metas de preparación y rendimiento más adecuadas en esta etapa.
2. Se explica que es la autovaloración y cómo y por qué contribuye al aprendizaje, al autoperfeccionamiento y al rendimiento deportivo. Se sugiere realizar un ejercicio autovalorativo sencillo que permite aprovechar el confinamiento para enriquecer el desarrollo de las fortalezas motivacionales.