Lo invitamos a participar en el #cursoPrecongreso #AFIDE2021

**LA PREPARACION MENTAL EN CASA**

Una alternativa para potenciar el autoconocimiento en etapa de confinamiento por COVID-19 con la presentación del M. Sc. Cesar Alejandro Montoya Romero, Subdirector de psicología IMD y secretario d la Sección de Psicología del Deporte, Sociedad Cubana de Psicología.

Cápsulas 2: La preparación teórica

En esta conferencia se explica en qué consiste La preparación teórica. Se complementa la información ofrecida en la cápsula introductoria explicando que estas recomendaciones constituyen apenas una alternativa y no sustituyen la oportunidad que representa para los psicólogos del deporte cubano trabajar en el terreno. Se explica en que consiste y como contribuye la preparación teórica a la preparación mental y como adaptarse mejor a las condiciones de confinamiento mientras se realizan actividades físicas en el hogar.

Para más información relacionada al evento visite nuestra página web [www.convencionafide.com#Ganemos](http://www.convencionafide.com/?fbclid=IwAR0_DpK-VSic106ol_cQ3WiwE7mH-oaZZEN5Wvu8Yae4_r8BBK39IJud0B4" \l "Ganemos" \t "_blank) desde la [#Ciencia](https://www.facebook.com/hashtag/ciencia?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZW1CIPeNpLgWS9p7Zr26G21N2ZmPUALkTZJsGm0ocwX9m7Md5Vp0UcqsbqDk_go7ENvi7lAFVbF2IN4PNqiw3A4Jc3RY6JdveOS4hEBTJuVvApVJdRg6ektuJXlUVT5t--ZcW2_PbED4c7n3qNcb3GHbkjMfIiyHd3-wkz4Na5jjQZi8qblyqBuVwCsnzCuSeA&__tn__=*NK-R). [#Convención](https://www.facebook.com/hashtag/convenci%C3%B3n?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZW1CIPeNpLgWS9p7Zr26G21N2ZmPUALkTZJsGm0ocwX9m7Md5Vp0UcqsbqDk_go7ENvi7lAFVbF2IN4PNqiw3A4Jc3RY6JdveOS4hEBTJuVvApVJdRg6ektuJXlUVT5t--ZcW2_PbED4c7n3qNcb3GHbkjMfIiyHd3-wkz4Na5jjQZi8qblyqBuVwCsnzCuSeA&__tn__=*NK-R) #AFIDE2021

Desde las [#Plataformas](https://www.facebook.com/hashtag/plataformas?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZW1CIPeNpLgWS9p7Zr26G21N2ZmPUALkTZJsGm0ocwX9m7Md5Vp0UcqsbqDk_go7ENvi7lAFVbF2IN4PNqiw3A4Jc3RY6JdveOS4hEBTJuVvApVJdRg6ektuJXlUVT5t--ZcW2_PbED4c7n3qNcb3GHbkjMfIiyHd3-wkz4Na5jjQZi8qblyqBuVwCsnzCuSeA&__tn__=*NK-R) [#Digitales](https://www.facebook.com/hashtag/digitales?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZW1CIPeNpLgWS9p7Zr26G21N2ZmPUALkTZJsGm0ocwX9m7Md5Vp0UcqsbqDk_go7ENvi7lAFVbF2IN4PNqiw3A4Jc3RY6JdveOS4hEBTJuVvApVJdRg6ektuJXlUVT5t--ZcW2_PbED4c7n3qNcb3GHbkjMfIiyHd3-wkz4Na5jjQZi8qblyqBuVwCsnzCuSeA&__tn__=*NK-R). Los invitamos a participar en el [#CursoPreCongreso](https://www.facebook.com/hashtag/cursoprecongreso?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZW1CIPeNpLgWS9p7Zr26G21N2ZmPUALkTZJsGm0ocwX9m7Md5Vp0UcqsbqDk_go7ENvi7lAFVbF2IN4PNqiw3A4Jc3RY6JdveOS4hEBTJuVvApVJdRg6ektuJXlUVT5t--ZcW2_PbED4c7n3qNcb3GHbkjMfIiyHd3-wkz4Na5jjQZi8qblyqBuVwCsnzCuSeA&__tn__=*NK-R) [#AFIDE2021](https://www.facebook.com/hashtag/afide2021?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZW1CIPeNpLgWS9p7Zr26G21N2ZmPUALkTZJsGm0ocwX9m7Md5Vp0UcqsbqDk_go7ENvi7lAFVbF2IN4PNqiw3A4Jc3RY6JdveOS4hEBTJuVvApVJdRg6ektuJXlUVT5t--ZcW2_PbED4c7n3qNcb3GHbkjMfIiyHd3-wkz4Na5jjQZi8qblyqBuVwCsnzCuSeA&__tn__=*NK-R)

@InderCuba Cubadeportes S.A. @EscuelaRamal

[#TeamCubaDeportes](https://www.facebook.com/hashtag/teamcubadeportes?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZW1CIPeNpLgWS9p7Zr26G21N2ZmPUALkTZJsGm0ocwX9m7Md5Vp0UcqsbqDk_go7ENvi7lAFVbF2IN4PNqiw3A4Jc3RY6JdveOS4hEBTJuVvApVJdRg6ektuJXlUVT5t--ZcW2_PbED4c7n3qNcb3GHbkjMfIiyHd3-wkz4Na5jjQZi8qblyqBuVwCsnzCuSeA&__tn__=*NK-R) s.a [#CubaViva](https://www.facebook.com/hashtag/cubaviva?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZW1CIPeNpLgWS9p7Zr26G21N2ZmPUALkTZJsGm0ocwX9m7Md5Vp0UcqsbqDk_go7ENvi7lAFVbF2IN4PNqiw3A4Jc3RY6JdveOS4hEBTJuVvApVJdRg6ektuJXlUVT5t--ZcW2_PbED4c7n3qNcb3GHbkjMfIiyHd3-wkz4Na5jjQZi8qblyqBuVwCsnzCuSeA&__tn__=*NK-R) [#ACubaPonleCorazón](https://www.facebook.com/hashtag/acubaponlecoraz%C3%B3n?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZW1CIPeNpLgWS9p7Zr26G21N2ZmPUALkTZJsGm0ocwX9m7Md5Vp0UcqsbqDk_go7ENvi7lAFVbF2IN4PNqiw3A4Jc3RY6JdveOS4hEBTJuVvApVJdRg6ektuJXlUVT5t--ZcW2_PbED4c7n3qNcb3GHbkjMfIiyHd3-wkz4Na5jjQZi8qblyqBuVwCsnzCuSeA&__tn__=*NK-R)