



Cuaderno de trabajo de World Rugby y coachup: Módulo 3

Curador de relaciones

WE



PRINCIPIO BÁSICO

Como seres humanos, para sentirnos seguros de ser nosotros mismos, contribuir, desafiar y experimentar en el entorno del equipo, necesitamos sentirnos seguros con nuestros compañeros y confiar en ellos. Al generar confianza en el equipo, creamos un ambiente en el que todos los jugadores se sienten conectados y esta es quizás la plataforma de rendimiento fundamental para los equipos. **La clave para recordar: Mayor Confianza = Mejor Trabajo en Equipo.**

EL POR QUÉ

Conocer a los compañeros fuera del entorno del equipo es una excelente manera de generar y profundizar la confianza dentro del equipo.

EL OBJETIVO

Ayudar a que todos los jugadores se conozcan mejor, iniciar una lista de reproducción con un significado personal que conecte al equipo.

EL EJERCICIO

Pedir a cada uno de los jugadores que diga en privado una canción que tenga un significado personal (por cualquier motivo). Luego, cada semana, reproducir una de las canciones repetidamente a medida que los jugadores llegan al entrenamiento. Antes de entrenar, pídale al jugador cuya canción se tocó que comparta con el equipo la historia de por qué esta canción tiene un significado para él.

CONSEJO PROFESIONAL 1

Después de que se haya reproducido cada canción, agréguela a una lista de reproducción del equipo para que el equipo tenga su propia lista de reproducción con significados personales para conectarlos entre ellos como personas.

CURADORES DE RELACIONES

Programa de hoy

- Creación de seguridad psicológica para los demás



¿QUÉ TIENEN EN COMÚN ESTAS HISTORIAS?



Uno de sus jugadores ha notado que habla por encima de ellos cada vez que comparten lo que les preocupa. De todos modos, decide que probablemente sea demasiado trivial y lo mantiene reprimido



Un miembro de su equipo se da cuenta de que sus tácticas planificadas para el próximo partido pueden no funcionar contra el oponente, pero también recuerda el tono irritado que usó la última vez que mencionaron algo. Por lo tanto, decide no planteárselo.



Una nueva entrenadora se une al grupo de entrenadores de su escuela o club. Acaba de completar un nuevo curso de entrenadores y tiene grandes ideas sobre un nuevo método de entrenamiento para enfocarse en la ofensiva del equipo, pero piensa para sí misma: "Soy nueva. No quiero sacudir el barco. Parece que ya han recibido consejos" y no dice nada.

SEGURIDAD PSICOLÓGICA

Nadie quiere parecer	Entonces ...
Ignorante	No hagas preguntas
Vulnerable	Evita mostrar debilidades
Incompetente	Encubre errores
Grosero	No ofrezcas ideas
Crítico / intrusivo	Acepta el status quo



- Anote sus observaciones sobre las condiciones del equipo en las que los jugadores toman la decisión de permanecer en silencio
- Escriba la definición de Seguridad Psicológica

SEGURIDAD PSICOLÓGICA Y AMENAZA SOCIAL

Mis notas más importantes sobre **Seguridad Psicológica, Condiciones del equipo y Amenaza social en mi equipo:**

AMENAZA SOCIAL



EL CEREBRO FUNCIONA DE MANERA DIFERENTE EN FUNCIÓN DE 3 NIVELES DE AMENAZA PERCIBIDA EN NUESTRO ENTORNO:



El subconsciente está al tanto del **riesgo de fondo**

= *Amígdala activa pero silenciosa*



Atención consciente con foco en una **posible amenaza futura** en el medio ambiente.

= *Amígdala activa y distrayéndonos de los recursos de PFC. El pensamiento creativo y la resolución de problemas son difíciles*



Atención consciente completamente enfocada en la **amenaza actual en el entorno actual.**

= *Amígdala en control. Pensamiento a futuro y creativo imposible.*

- ¿Qué condiciones sociales en su equipo disparan condiciones de nivel **verde**? ¿Cómo las maximizamos?
- ¿Qué condiciones sociales en su equipo disparan una respuesta a la amenaza de nivel **amarillo**? ¿Cómo podemos minimizarlas?
- ¿Qué condiciones sociales disparan una alta amenaza social de nivel **rojo** entre los jugadores? ¿Cómo puede eliminar estas condiciones?



Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción sin autorización escrita de coachup 2023

REFLEXIÓN DEL
ENTRENADOR

¿CÓMO ESTOY SIENDO AHORA UN CURADOR DE RELACIONES?

- ¿Qué condiciones sociales en el entorno de un equipo deportivo disparan una respuesta a la amenaza de nivel **verde** para el equipo? ¿Cómo puede maximizarlas?
- ¿Qué condiciones sociales en el entorno de un equipo deportivo disparan una respuesta a la amenaza de nivel **amarillo** para el equipo? ¿Cómo puede minimizarlas?
- ¿Qué condiciones sociales disparan una respuesta a la amenaza de nivel **rojo** para un equipo deportivo? ¿Cómo puede minimizarlas?

HACKEOS DEL ENTRENADOR PARA ELEVAR LA SEGURIDAD PSICOLÓGICA EN EL EQUIPO

- Considerar la falla como una **oportunidad de aprendizaje**, NO como un problema de ejecución
- Reconocer su propia **falibilidad**
- **Exponga la curiosidad**: haga muchas preguntas

ELEVACIÓN DE LA SEGURIDAD PSICOLÓGICA

Mis notas más importantes sobre **prácticas y hábitos a utilizar para elevar la Seguridad Psicológica en mi equipo:**

**LISTADO DE CONTROL
DEL ENTRENADOR**

Revise esta lista de ideas más amplias para curar relaciones.

¿Cuáles ya ha implementado?

¿ Cuáles pondrá en práctica a continuación?

CURADOR DE RELACIONES:

- ¿Crea momentos consistentes para que los jugadores **se conozcan mejor** más allá de sus identidades de equipo?
- ¿Cómo podría animar a sus deportistas a **hablar más**?
- ¿**Invita la exposición de ideas y opiniones** del equipo?
- ¿**Lo encara de inmediato** si el jugador es ridiculizado por sus ideas?
- ¿**Revisa las fallas** a través de la lente del aprendizaje?



WE

PRINCIPO BÁSICO

Como seres humanos, para sentirnos seguros de ser nosotros mismos, contribuir, desafiar y experimentar en el entorno del equipo, necesitamos sentirnos seguros con nuestros compañeros y confiar en ellos. Al generar confianza entre el equipo, creamos un ambiente en el que todos los jugadores se sienten conectados y esta es tal vez la plataforma de rendimiento más esencial para los equipos. **La clave para recordar: Mayor Confianza = Mejor Trabajo en Equipo.**

EL POR QUÉ

Cuando mostramos vulnerabilidad se crea una mayor sensación de confianza y camaradería entre nuestros jugadores. Esto significa que los jugadores pueden procurar retroalimentación sobre su rendimiento de los demás más confiadamente.

EL OBJETIVO

Crear un ambiente de equipo más confiable mientras se mejora el desarrollo de destrezas y las conexiones sociales entre los jugadores.

EL EJERCICIO

En cualquier ambiente del equipo (vestuarios; autobús; zona de entrenamiento, etc.) pedirle a cada jugador que comparta una destreza que le gustaría mejorar porque no es muy bueno en eso. Por turnos hasta que todos se hayan expresado incluyéndote a ti.

CONSEJO PROFESIONAL 1

Poner a los jugadores en parejas con un compañero de equipo que sea bueno en esa destreza y pedirles que practiquen la destreza juntos fuera del entrenamiento del equipo.

CONSEJO PROFESIONAL 2

Los grupos pequeños también trabajan para ayudar a los jugadores a desarrollar juntos las destrezas.

¿CUÁLES SON LAS CONCLUSIONES CLAVE PARA LA SEGURIDAD PSICOLÓGICA?

REFLEXIÓN
FINAL

COMPROBACIÓN FINAL

- ¿Cuál es su **mejor perspectiva**?

- ¿Cuáles son sus **3 compromisos** principales para poner en práctica?

- ¿Qué podría **detenerlo**? Si eso sucede, ¿**qué hará**?

LECTURAS Y RECURSOS ADICIONALES



www.coachup.academy website



[coachup.academy Memberships](#)

REFERENCIAS

Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative science quarterly*, 44(2), 350-383.