



**Consejos para
cuidar la
imagen deportiva**



Consejos prácticos para cuidar tu imagen deportiva

Cuando un atleta expone su imagen deportiva en sociedad, debe saber que está proyectando lo mejor o lo peor de ella.

Su actitud, palabras y comportamiento siempre hablarán por él y por el equipo o país que representa.

Estos son algunos consejos:

a. Cuidado e higiene personal

Acepta una pastilla para el aliento cuando alguien te la ofrezca.

Come un trozo de chocolate para quitar el mal aliento que deja el ajo o la cebolla.

Verifica que haya papel higiénico antes de ir al inodoro.

Tu aspecto personal es tu carta de presentación a los demás.

b. Comportamiento social

Nunca cambies tu integridad por dinero, poder o fama.

Agradece un regalo por más pequeño que sea.

Di salud cuando escuches que alguien estornuda.

El respeto por ti, el respeto por los demás y la responsabilidad en todos tus actos son igual de importantes.

Cuando te inviten a cenar, compra un pequeño regalo para el anfitrión.

Evita que te fotografíen con un vaso de coctel en la mano.

Busca la forma de hacer que un compañero de equipo, entrenador o dueño del club queden bien.

No busques problemas.

No te subas a un auto cuando el conductor ha estado bebiendo.

Al abordar el autobús di “hola” al conductor y “gracias” cuando descieras.

Es preferible no dar un regalo si no tiene una bonita envoltura.

Cuando saludes de mano a una mujer, no la aprietes más de lo que ella presiona.

Felicidad no es comodidad y riqueza no es éxito.

Se amable tanto con el personal de limpieza como con el presidente del equipo.

Si necesitas asesoría profesional, búscala con expertos, no en tus amigos.

Cuida tu actitud. Es lo primero que los demás ven en ti.

Quítate los lentes de sol cuando hables con alguien.

Nunca pierdas tu valor, el temperamento y las llaves del auto.

Cuando estés invitado a cenar toma una segunda porción si te la ofrecen pero nunca una tercera.

Envía flores a tu suegra en el cumpleaños de tu novia o esposa.

No por preocuparte tanto por tus derechos, te olvides de tus modales.

Cuando te inviten a cenar a un restaurante, no pidas nada más caro que lo que pide tu anfitrión.

Acepta que independientemente que tengas razón, algunas ocasiones estarás equivocado.

c. Responsabilidad social deportiva

Cuando te sientas muy bien, dilo.

Ofrécete como voluntario cuando te sea posible.

Estaciónate sin obstruir el paso de personas que usan sillas de ruedas.

No manejes con imprudencia o a exceso de velocidad.

Aprovecha cualquier oportunidad para capacitarte.

No te sorprendas al darte cuenta que el éxito favorece a los que tienen actitudes más positivas.

Invierte dinero para que una persona de escasos recursos pueda desarrollarse.

Envía una tarjeta a varias personas de un orfanatorio o asilo.

Si ganas mucho dinero úsalo para ayudar a otros mientras vives. Es una gran satisfacción.

d. Entrevistas y conferencias de prensa

Habla despacio pero piensa rápido.

No reveles nunca un secreto.

No cantes victoria antes de tiempo.

Cuando te rindas alguien más dirá ante la misma situación: ¡qué gran oportunidad!

No busques problemas.

Cuando te des cuenta que cometiste un error de inmediato corrígelo con acciones.

Nunca amenaces si no vas a cumplir.

Cuando ofrezcas disculpas mira a las personas a los ojos.

El mejor ejemplo es el mejor sermón.

Conserva como privados tus pensamientos íntimos.

El cómo dices las cosas es tan importante como el qué dices.

No interrumpas cuando te halaguen.

Tus críticos te mantendrán siempre ubicado. Escúchalos.

No digas algo a la prensa que no te gustaría ver en la primera plana. Los comentarios "por fuera" raras veces lo son.



“El rostro real del deportista”

www.identidaddeportiva.com.mx
contacto@identidaddeportiva.com.mx

T. 5393 0194