

# Prepárese con propósito. Retome la confianza.

Una rutina de preparación mental para entrenar o competir. Adáptela a su deporte y a las indicaciones de su entrenador.

## 01 Elija una meta de proceso

Elija una acción que puede controlar: preparación, comunicación, atención o esfuerzo dentro de límites seguros. No haga de ganar su única meta.

## 02 Prepare una rutina sencilla

Revise su meta, imagine cómo realiza una habilidad conocida y elija una frase breve, como “siguiente jugada” o “listo y tranquilo”.

## 03 Retome el enfoque tras un error

Reconozca lo ocurrido sin insultarse. Use su frase y elija la siguiente acción útil. Reflexione después de la sesión, no en cada jugada.

### SU PLAN

Mi meta de proceso:

---

Mi rutina de preparación:

---

Mi frase para concentrarme:

---

Cómo retomaré el enfoque tras un error:

---

Una lección para la próxima vez:

---

### “Mi rendimiento es parte de mi vida, no la medida de mi valor”.

No compita con una lesión ni oculte síntomas. Siga las indicaciones de profesionales médicos para tratar lesiones y volver al deporte.

Práctica educativa; no es terapia ni apoyo de emergencia. Mantenga sus respuestas en privado.