

5 HERRAMIENTAS MENTALES PARA ANTES DE COMPETIR

**POR MIRIAM SÁNCHEZ – PSICÓLOGA
DEPORTIVA**

 MiryLife



Si estás leyendo esto, es porque quieres rendir bien en tu próxima competición.

Estas 5 herramientas están pensadas para ayudarte a enfocarte, calmar los nervios y conectar contigo misma.

Puedes usarlas desde la noche anterior hasta justo antes de salir al tapiz.

HERRAMIENTA 1: RESPIRACIÓN CUADRADA

- Inhala 4 segundos
- Retén 4 segundos
- Exhala 4 segundos
- Retén 4 segundos

Hazlo 3 veces antes de visualizar tu rutina.

HERRAMIENTA 2: DIÁLOGO INTERNO DE RENDIMIENTO

“Estoy lista, he entrenado, mi trabajo está hecho.”

“Estoy aquí porque me lo he ganado.”

“No necesito estar perfecta, necesito estar presente.”

HERRAMIENTA 3: VISUALIZACIÓN CON ANCLAJE

Cierra los ojos e imagina tu ejercicio perfecto.

Activa una frase, gesto o respiración que te ancle antes de empezar.

Úsala siempre igual para que tu cuerpo lo reconozca.

HERRAMIENTA 4: RUTINA MENTAL DE COMPETICIÓN

Prepara tu propia secuencia breve:

- Respiro
- Me estiro
- Me digo mi frase: “A tope de Power”
- Sonrío y salgo

HERRAMIENTA 5: REENFOQUE RÁPIDO

Si algo va mal o te distraes:

1. Exhala largo
2. Piensa: “sigo, no pasa nada”
3. Vuelve al siguiente elemento

Entrenar esto en prácticas mejora tu capacidad de reacción emocional.

¿Te ha gustado?

En la **comunidad de MiryLife** tienes más herramientas como esta, encuentros conmigo y acceso anticipado a mis formaciones.

Recuerda esto: competir no es solo hacer bien tu ejercicio.
Es **atreverte a mostrarte**, a confiar en lo que has entrenado,
a sostener lo que sientes sin esconderte.

Estas herramientas no buscan que no sientas nervios.
Buscan que puedas **moverte con ellos**,
que tu mente sea tu aliada... no tu rival.

Estoy contenta por ti, aunque no te vea.
Porque cada vez que eliges prepararte desde dentro,
estás entrenando algo mucho más grande que una medalla:
tu fortaleza emocional.

Con cariño,

Miriam Sánchez

Psicóloga Deportiva

@mirylifepsicologia