



RECURSO GRATUITO · GUÍA

# Guía Completa del Método MindsOn

Para deportistas, artistas, académicos y profesionales que quieren rendir al máximo sin sacrificar su bienestar.

Entrenamiento mental sin burnout



## ¿Qué es MindsOn?

Somos psicólogos especializados en rendimiento humano. Ayudamos a deportistas, artistas, académicos y profesionales a maximizar su desempeño sin sacrificar su bienestar.

### NO somos:

- ❌ Coaches que prometen resultados mágicos
- ❌ Terapeutas tradicionales solo enfocados en sanar
- ❌ Apps de meditación genéricas

### SÍ somos:

- ✅ Psicólogos con formación especializada
- ✅ Acompañantes en tu proceso (no salvadores)
- ✅ Basados en evidencia científica
- ✅ Con perspectiva latinoamericana

## El problema que vemos

El alto rendimiento tradicional te pide elegir: *"o rindes al máximo... o cuidas tu bienestar"*. Es un falso dilema.

La realidad:

- 76% de deportistas de élite sufren ansiedad competitiva
- 82% de artistas experimentan burnout en sus primeros 5 años
- 67% de académicos reportan agotamiento crónico
- 91% de profesionales sienten que "nunca es suficiente"

El costo del burnout incluye caída del rendimiento (30-50%), problemas de salud física y mental, pérdida de motivación y propósito, y relaciones personales afectadas.



## La solución MindsOn

**Alto rendimiento + bienestar = complementarios.** No tienes que elegir.

Nuestro enfoque:

- Entrenas tu mente como un músculo
- Desarrollas 6 habilidades psicológicas clave
- Sin atajos, sin promesas vacías
- Con acompañamiento profesional

**Resultado:** máximo desempeño sostenible, bienestar mental y emocional, propósito claro y relaciones saludables.

*"El verdadero alto rendimiento es sostenible en el tiempo."*

## Las 6 habilidades que entrenamos

1. **Autoconocimiento** — Saber quién eres, qué te motiva, qué te limita.
2. **Gestión emocional** — Regular emociones bajo presión, no suprimirlas.
3. **Enfoque y atención** — Mantener concentración en lo que importa.
4. **Confianza** — Creer en ti incluso cuando fallas.
5. **Resiliencia** — Rebotar más fuerte después de los golpes.
6. **Conexión** — Relacionarte auténticamente con otros.

*"Estas habilidades se entrenan. No naciste con ellas (o sin ellas)."*



## Las 4 etapas de nuestro proceso

### Etapa 1 – Evaluación: "Conócete antes de transformar"

*Duración: 2-3 sesiones*

Qué hacemos:

- Entrevistas profundas (tú, tu contexto, tu historia)
- Evaluación de las 6 habilidades mentales
- Identificación de patrones limitantes
- Definición de objetivos claros y medibles

Qué recibes: perfil psicológico completo, línea base de tus habilidades y objetivos SMART.

*"No puedes cambiar lo que no conoces."*

### Etapa 2 – Diseño: "Tu plan, tu ritmo, tu camino"

*Duración: 1-2 sesiones*

Qué hacemos:

- Co-creamos tu plan de entrenamiento
- Seleccionamos técnicas específicas para ti
- Definimos frecuencia e intensidad
- Establecemos hitos y métricas

Qué recibes: plan personalizado, cronograma de sesiones y prácticas, y un sistema de seguimiento de progreso.

*"Un buen plan es la mitad del éxito."*



### Etapa 3 — Entrenamiento: "La transformación está en la práctica"

*Duración: 8-12 semanas (mínimo)*

Qué hacemos:

- Sesiones semanales o quincenales (1:1 o grupales)
- Prácticas diarias (10-20 minutos)
- Ajustes basados en tu progreso
- Soporte entre sesiones

Qué entrenas: técnicas de visualización, prácticas de mindfulness aplicadas, journaling reflexivo, simulaciones de presión y reestructuración cognitiva.

*"La mente es como un músculo. Se entrena."*

### Etapa 4 — Integración: "Que lo aprendido se vuelva automático"

*Duración: 4-8 semanas*

Qué hacemos:

- Reducimos frecuencia de sesiones
- Aumentamos autonomía
- Preparamos para situaciones reales
- Establecemos mantenimiento

Qué logras: habilidades automatizadas, prevención de recaídas, check-ins mensuales opcionales y te conviertes en tu propio entrenador.

*"El mejor entrenador es el que te enseña a no necesitarlo."*



## Entrenamiento para cada camino

### Deportistas

- Ansiedad pre-competitiva
- Recuperación después de lesiones
- Presión de resultados
- Trabajo en equipo

### Artistas

- Ansiedad escénica
- Bloqueo creativo
- Exposición pública
- Gestión de críticas

### Académicos

- Síndrome del impostor
- Presión por publicar
- Gestión del tiempo
- Perfeccionismo

### Profesionales

- Burnout laboral
- Liderazgo bajo presión
- Balance vida-trabajo
- Toma de decisiones

*"Cada camino tiene sus desafíos. Las habilidades son las mismas."*

## Casos de éxito

**María, 28, tenista profesional** — Antes: ansiedad paralizante en puntos clave. Después: Top 50 ranking nacional, disfruta competir. *"Ahora juego mi juego, no el miedo."*

**Carlos, 35, músico de orquesta** — Antes: ataques de pánico antes de conciertos. Después: primer violín, 200+ presentaciones. *"El escenario es mi casa, no mi enemigo."*

**Ana, 42, investigadora universitaria** — Antes: síndrome del impostor, 0 publicaciones en 3 años. Después: 5 papers publicados, dirige su propio lab. *"Mi voz tiene valor. Mi investigación también."*

**Julio, 45, CEO de startup** — Antes: burnout, 80h/semana, relaciones rotas. Después: 50h/semana, empresa rentable, familia presente. *"El éxito no es sacrificarlo todo. Es tenerlo todo."*



## 5 principios que nos guían

1. **Evidencia sobre opinión** — Todo lo que hacemos está respaldado por investigación científica.
2. **Acompañamiento sobre salvación** — No te vamos a salvar. Vamos a caminar contigo.
3. **Sostenibilidad sobre atajos** — Lo rápido no sirve. Lo profundo transforma.
4. **Individualidad sobre fórmulas** — No hay dos mentes iguales. Tu plan es único.
5. **Integridad sobre ventas** — Si no eres para nosotros, te lo decimos.

*"Principios claros. Sin zonas grises."*

## 5 creencias que cuestionamos

Creencia común	Lo que decimos en MindsOn
"El talento lo es todo"	El entrenamiento mental supera al talento sin entrenar
"Sufrir es necesario para el éxito"	El bienestar potencia el rendimiento, no lo limita
"La mente es un misterio"	La mente es entrenable con técnicas específicas
"Pedir ayuda es debilidad"	Pedir ayuda es inteligencia estratégica
"El burnout es un badge de honor"	El burnout es señal de un sistema roto, no de dedicación

*"Cuestiona lo establecido. Encuentra tu verdad."*

## ¿Cómo empezar?

### Paso 1 — Agenda tu consulta inicial

45 minutos, gratuita, sin compromiso. Conoce a tu psicólogo/a, cuenta tu historia y define objetivos juntos.

### Paso 2 — Evaluación completa

2-3 sesiones de evaluación profunda. Recibes un perfil psicológico de tus 6 habilidades y un plan personalizado de entrenamiento.

### Paso 3 — Comienza a entrenar

Sesiones semanales o quincenales, prácticas diarias (10-20 min) y seguimiento de progreso.

#### Agenda tu consulta inicial

[mindson.com/consulta](https://mindson.com/consulta) · [hola@mindson.com](mailto:hola@mindson.com) · +57 300 123 4567

*"El primer paso es el más importante."*

## Recursos gratuitos

- 📄 Checklist de autoevaluación de burnout
- 💡 Mini-curso por email "5 Días para Entrenar tu Mente"
- 📺 Videos gratuitos en redes sociales

### MindsOn — Bogotá, Colombia · Para el mundo

"Entrena tu mente. Vive sin burnout."