



RECURSO GRATUITO · MINI-CURSO

# 5 Días para Entrenar tu Mente

Una guía práctica con un ejercicio breve por día para empezar a entrenar tu mente hoy mismo.

5 días · 1 ejercicio diario · 5-7 min de lectura



## Día 1: ¿Conoces realmente tu mente?

No puedes entrenar lo que no conoces. La mayoría de las personas de alto rendimiento conocen su cuerpo y su técnica al detalle, pero no conocen su mente.

Piensa en esto:

- ¿Sabes qué te motiva realmente?
- ¿Conoces tus patrones bajo presión?
- ¿Identificas cuándo estás al límite?

### Ejercicio del día (5 minutos)

Toma papel y lápiz. Responde con honestidad, sin buscar la respuesta "correcta":

1. ¿Qué 3 emociones siento más frecuentemente cuando estoy bajo presión? (*ej. ansiedad, frustración, determinación*)
2. ¿Qué me digo a mí mismo/a cuando cometo un error? (*ej. "Soy un desastre" vs "Aprendo de esto"*)
3. ¿Qué necesito cuando estoy al límite? (*ej. espacio, apoyo, movimiento, silencio*)

No hay respuestas correctas. Solo observa.

*"Conócete. Es el primer paso."*



## Día 2: Las emociones no son el enemigo

**Mito:** "Los de alto rendimiento no sienten miedo, ansiedad o duda". **Realidad:** Sienten todo. Solo que saben gestionarlo.

Las emociones no son debilidades que debes eliminar ni enemigas que debes vencer. Son información sobre tu estado interno, señales de qué necesitas y energía que puedes canalizar.

La ansiedad pre-competitiva, por ejemplo, no es "miedo al fracaso": es energía lista para usar. El truco no es eliminar la emoción, es **redirigirla**.

### Ejercicio del día (5 minutos)

La próxima vez que sientas una emoción incómoda:

1. **Nómbra:** "Estoy sintiendo ansiedad"
2. **Localízala:** "La siento en el pecho / estómago / garganta"
3. **Curiosidad:** "¿Qué me está tratando de decir?"
4. **Redirección:** "¿Cómo puedo usar esta energía?"

**Ejemplo:** "Estoy ansioso. Lo siento en el estómago. Me está diciendo que esto me importa. Voy a usar esta energía para enfocarme."

*"Tus emociones son aliadas, no enemigas."*



## Día 3: Tu atención es tu superpoder

En un mundo de distracciones constantes, la capacidad de enfocar tu atención es un superpoder.

**El problema:** atención fragmentada, celular cada 5 minutos, multitarea constante. **El resultado:** rendimiento mediocre, agotamiento mental, sensación de "nunca es suficiente".

La solución no es "concentrarte más". Es **entrenar tu atención como un músculo**.

### Ejercicio del día (10 minutos) – Pomodoro modificado

1. Elige una sola tarea
2. Pon el temporizador en 25 minutos
3. Celular en modo avión
4. Trabaja solo en esa tarea
5. Cuando tu mente divague (y lo hará), tráela suavemente de vuelta
6. Descansa 5 minutos y repite

El punto no es la productividad. Cada vez que tu mente divaga y la traes de vuelta es como una repetición en el gimnasio mental.

*"Tu atención es tu recurso más valioso. Cuidala."*



## Día 4: La confianza no es "creer que vas a ganar"

**Mito:** "La confianza es creer que vas a ganar". **Realidad:** La confianza es saber que estarás bien incluso si pierdes.

La confianza verdadera no es arrogancia ("soy el mejor"), ni negación ("no puedo fallar"), ni depender del resultado ("si gano, valgo"). Es saber: *"puedo manejar lo que venga"*.

### Ejercicio del día (5 minutos)

Escribe respuestas a estas preguntas:

1. ¿Qué es lo peor que podría pasar en tu próximo desafío? Sé específico/a.
2. Si eso pasara, ¿cómo lo manejarías? ¿Qué harías? ¿Quién te apoyaría?
3. ¿Has superado situaciones difíciles antes? ¿Qué te dice eso sobre ti?

La confianza no se construye pensando "todo saldrá bien". Se construye sabiendo "podré manejar lo que venga".

*"La confianza no es invencibilidad. Es saber que estarás bien."*



## Día 5: Los dos pilares que lo cambian todo

**Resiliencia** no es "aguantar todo sin quejarte" ni "ser fuerte solo/a". Es caer y levantarte más fuerte, aprender de los golpes y pedir ayuda cuando la necesitas.

**Conexión** no es tener muchos seguidores ni hacer networking estratégico. Es relacionarte auténticamente, permitirte ser vulnerable y saber que no estás solo/a.




La resiliencia te levanta después de caer. La conexión te recuerda por qué vale la pena levantarte.

### Ejercicio final (10 minutos)

1. **Reflexión:** ¿Qué aprendiste estos 5 días? Escribe 3 insights.
2. **Acción:** ¿Qué 1 cosa vas a empezar a hacer diferente? Sé específico/a.
3. **Conexión:** ¿Quién puede apoyarte en este camino? ¿A quién puedes pedirle ayuda?

## Sigue tu camino

### ¿Listo/a para profundizar?

-  Descarga la **Guía Completa del Método MindsOn** (gratis)
-  Haz la **Checklist de Autoevaluación de Burnout** (5 minutos)
-  Agenda tu **consulta inicial gratuita** (45 minutos, sin compromiso)

[mindson.com/consulta](https://mindson.com/consulta) · [hola@mindson.com](mailto:hola@mindson.com)

*"Entrena tu mente. Vive sin burnout."*

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