



**Ya conozco mi objetivo,  
¿ y ahora qué?**

# Componentes de la preparación mental



# Componentes de la preparación mental



**¿En quién te quieres convertir?**

**Referente 1:**

**Lo que puedes aprender:**

**Referente 2:**

**Lo que puedes aprender:**

**Referente 3:**

**Lo que puedes aprender:**

# Prepárate para el peor de los escenarios



# Define tus acciones mínimas

**Acción ideal**

**Te ofrece resultados**



**Acción mínima**

**Te ofrece consistencia**

# Organiza tu espacio



- Manténlo simple.
- Cada objeto en el espacio debe tener un propósito.
- Si algo no es acorde a tu identidad, debe moverse del sitio.
- Si vas a descansar, te mueves a otro lugar.
- Evita llenarlo de objetos, llénalo de relaciones.

# Registro de pensamientos

Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta	Pensamiento y conducta alternativa
Estoy revisando un tema difícil que me está tomando mucho tiempo para estudiarlo.	No soy bueno en este tema. Si me sale una pregunta de este tema, pierdo el examen. No lo voy a lograr.	Tristeza. Frustración. Desmotivación.	Tomo mi celular y me pongo a ver reels. Dejo de estudiar y me voy a hablar con alguien de otra cosa. Me pongo a ver videos de Youtube.	De vez en cuando me encontraré con temas difíciles, eso no significa que no pueda mejorar en el tiempo que tengo para prepararme. Me tomaré un descanso consciente para retomar de nuevo con más claridad.
Llego con cansancio de trabajar y me da mucha pereza ponerme a estudiar porque ya está tarde.	Ya para que voy a estudiar si no tengo tiempo. No voy a alcanzar mi objetivo. Si quiero pasar tengo que dejar de trabajar.	Tristeza. Frustración. Desmotivación.	Me acuesto a dormir con culpa. Al otro día quiero estudiar el doble.	Si hoy no puedo trabajarle a la intensidad, le apuntaré a la consistencia. En un proceso de preparación la consistencia es igual de importante que la intensidad. Hago una sesión de estudio menos intensa para no perder la constancia en el proceso.



## Identificar tus “deberías”

**Tengo que especializarme antes de los 30**

Me gustaría especializarme antes de los 30, pero no soy menos profesional si lo consigo después.

**Especializarse no debería ser tan difícil**

Preferiría que especializarse fuese más fácil. Pero puedo hacer que el proceso de preparación lo sea asesorándome con personas que sepan sobre el tema.

# Resignifica tus fracasos

Escribe todo lo que te genera malestar,  
tal como llegue a tu mente.

Nunca lo voy a lograr



Hay muy pocos cupos

Las universidades manejan mucha rosca

Estudio mucho y me ganan los nervios en el examen





# ¿Puedo hacer algo al respecto?

## Bajo mi control

Nunca lo voy a lograr

Estudio mucho y me ganan los nervios en el examen

## Fuera de mi control

Hay muy pocos cupos

Las universidades manejan mucha rosca



# Define tus intereses

## Nuevo plan de acción

Hacer simulacros con mayor frecuencia, una vez al mes para mejorar mi habilidad para responder preguntas.

Voy a tomar las asesorías de preparación mental para que me brinden técnicas gestión emocional.

Haré una lista con los temas que más me corchan en los exámenes, voy a hacer flashcards con ellos y las voy a repasar todos los días antes de acostarme.