

---

@mardurannn

# Autoconoce

a tu

“yo”

deportista”

Aumenta tu **autoconfianza y control**  
sobre situaciones que desconoces

# Autoconoce a tu "yo deportista"

¿Que te gustaría conseguir como deportista?

# Autoconoce a tu "yo deportista"

## Fortalezas

¿En qué eres bueno?  
¿Qué te hace destacar?

## Debilidades

¿Cuál es tu punto débil?  
¿Qué no dominas aun?

# Autoconoce a tu "yo deportista"

## Oportunidades

¿Qué cosas externas  
pueden ayudarte?

## Amenazas

¿Qué cosa ajena puede  
impedirte tu objetivo?

## Autoconoce a tu "yo deportista"

Interrelaciona los aspectos anteriores:

- ¿Cuál de tus fortalezas vas a usar para sacarle partido a tus oportunidades?
- ¿Cómo harás para que tus debilidades no afecten a tus oportunidades?
- ¿Cómo usarás tus fortalezas para contratar a las amenazas?
- ¿Qué vas a hacer con tus debilidades para que las amenazas tengan menos impacto en ti?
- ¿Cómo usarás tus oportunidades para mejorar tus debilidades?

# Autoconoce a tu "yo deportista"

Responde aquí las preguntas anteriores: