

@mardurannn

# PROGRAMA

*Gestión del*

## Miedo a

## Fallar

en deportistas



MAR DURÁN | LA CATALIZADORA DEPORTIVA

# *¿Para quién es este programa?*

Para cualquier DEPORTISTA que quiera **conocerse mejor así mismo**, quiera **aprender como regular sus emociones**, **pensamientos y acciones**, y quiera **desarrollar fortaleza mental** dentro del entorno deportivo.

En específico, este programa es para aquellos deportistas que la **presión** les hace jugar peor, para los que el **miedo** no les permite jugar como saben.

*¿Para qué te va a servir?*

## **VAS A TENER MÁS:**

**FORTALEZA MENTAL  
AUTOCONOCIMIENTO  
CONFIANZA  
SEGURIDAD  
REGULACIÓN EMOCIONAL, COGNITIVA  
Y CONDUCTUAL  
PRESTIGIO COMO JUGADOR  
RENDIMIENTO DEPORTIVO**

*Vas a*

**JUGAR MÁS Y MEJOR EN  
CUALQUIER SITUACIÓN**

# Metodología

## 1º Sesión. Identificar el miedo

Tomarás conciencia sobre tus emociones  
Aprenderás a identificar y nombrar tus emociones  
Aumentarás tu diccionario emocional y conocerás las diferencias entre unas y otras

## 2º Sesión. Comprender el miedo

Descubrirás el mensaje que trae cada emoción y aprenderás a leerlo  
Comprenderás tu miedo  
Identificarás la información sana que te da el miedo

## 3º Sesión. Crear nuevas creencias

Serás consciente de las creencias que te están limitando  
Desarrollarás un pensamiento alternativo  
Crearás una actitud crítica que te permitirá cuestionar las creencias y pensamientos del miedo

# Metodología

## 4º Sesión. Crear nuevos hábitos

Elaborarás un plan de acción para las diferentes situaciones complicadas que te surgirán  
Generarás nuevos hábitos que te ayudarán a realizar el plan de acción  
Construirás un sistema para hacer duraderos esos hábitos



## 5º Sesión. Potenciar la autoconfianza

Conocerás tus fortalezas y debilidades  
Potenciarás tus fortalezas y trabajarás las debilidades  
Crearás seguridad en tu juego y en ti mientras compites

## 6º Sesión

Sesión extra si el cliente lo ve oportuno

# Contacto

Si decides comprar este servicio puedes ponerte en contacto conmigo por cualquiera de estos sitios:

[lacatalizadoradeportiva@gmail.com](mailto:lacatalizadoradeportiva@gmail.com)

652462984



@mardurannn



También puedes encontrarme en:  
[www.marduranmayorgas.com](http://www.marduranmayorgas.com)

**Gracias** por apoyarme con este programa, me siento muy agradecida de que te hayas tomado un tiempo para leerlo.

**Gracias** por querer ser mejor deportista.  
Para cualquier duda, comentario o aportación contacta conmigo.

**MAR DURÁN | LA CATALIZADORA DEPORTIVA**