



## Preparación Mental Básica - HOJA DE TRABAJO

# 1- DA VOZ A ESA PARTE QUE TE QUIERE PROTEGER



### 1- ¿Qué es lo peor que puede ocurrir?

(El primer paso para superar un miedo es reconocerlo y nombrarlo así que te puede ayudar mucho definir el peor escenario que te puedes encontrar de no superar tu oposición).

---

---

---

---

### 2- ¿Qué harías si ocurriese lo peor?

(En vez de decir; me deprimiría, sería un desastre etc.) Puedes pensar lo siguiente:

¿Dónde podría conseguir ayuda?

---

¿Qué podría hacer para lidiar con la situación y sobrellevar el mal momento?

---

Una vez hecho lo del punto anterior ¿qué haría después?

---

Y una vez hecho lo del **punto c** ¿que haría después de eso?

---

*Continúa hasta que te des cuenta de que siempre puedes hacer algo y seguir adelante. Da igual lo que ocurra siempre podrás hacer algo para mejorar y cambiar tu situación.*

### 3- ¿Cómo podría reducir el dolor y generarme la mayor cantidad de bienestar y felicidad si ocurre lo peor?

*(Si ha ocurrido lo que más temo voy a pensar cómo me preparo para acortar el dolor, la crítica destructiva, la autocompasión y la mala costumbre de machacarme).*

---

---

---

### ¿Qué tareas específicas volvería a realizar para mejorar mi vida a pesar de las cosas me hayan ido mal? *(Piensa en tus fortalezas (Seguro que las tienes. SEGURO).*

*Busca en momentos en el pasado que pesabas que había situaciones imposibles de sobrellevar y lo hiciste. En momentos que pensaste que algo era imposible y salió adelante)*

**PARA MEJORAR MI VIDA SI HUBIESE OCURRIDO LO PEOR HARÍA LO SIGUIENTE:**

- TAREA 1 \_\_\_\_\_
- TAREA 2 \_\_\_\_\_
- TAREA 3 \_\_\_\_\_

### 4- ¿Qué otras alternativas tendría?

*A veces somos muy exigentes con nosotros mismos y cerramos nuestro foco de atención insistiendo en que nuestro trabajo perfecto es esa oposición. En este apartado tengo que ir un poco más allá y tratar de imaginar una vida más allá de aquella que tolero en mis propios términos y reglas. Es importante que te des cuenta de que puedes tener éxito y ser feliz de muchas maneras aparte de la que estás intentando. (Hay más oposiciones, caminos, trabajos y maneras de alcanzar el éxito a parte de la tuya).*

¿Qué otras alternativas podría tener en cuenta que no he tenido hasta ahora?

**IMAGÍNALAS** (Este ejercicio es muy importante)

¿Qué alternativas me permitiría a mí mismo aceptar?

- ALTERNATIVA 1 \_\_\_\_\_
- ALTERNATIVA 2 \_\_\_\_\_
- ALTERNATIVA 3 \_\_\_\_\_

# 2-. ELIMINA LASTRE



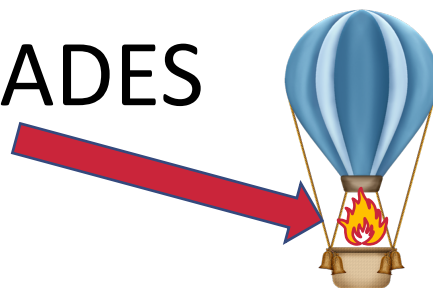
5-. ¿Qué puedo hacer para eliminar lo que me lastra y reducir la probabilidad de que ocurra lo peor?

*(Ahora que te has preparado para lo peor y considerado lo que harías en ese caso, estás preparado para eliminar aquellos elementos que te lastran y ejecutar las tareas necesarias para aumentar tus probabilidades).*

¿Hay algo que he estado posponiendo para reducir mis miedos, desarrollar una habilidad, prepárame mentalmente, generarme seguridad y comenzar ya a estudiar?

- ELEMENTO 1 \_\_\_\_\_
- ELEMENTO 2 \_\_\_\_\_
- ELEMENTO 3 \_\_\_\_\_

# 3-. POTENCIA HABILIDADES



6-. Ahora que ya has establecido una sensación de seguridad poniéndote en el peor de los casos y dándote cuenta de que tienes opciones...

*(En este caso lo que vamos a hacer es dirigir tu atención a aquellos aspectos o habilidades que has de desarrollar para o trabajar para aumentar tus posibilidades de conseguir tu plaza.)*

**¿Hay algo que puedas hacer para aumentar tus probabilidades de conseguir tu plaza?**

Necesito desarrollar las siguientes capacidades:

- CAPACIDAD 1 \_\_\_\_\_
- CAPACIDAD 2 \_\_\_\_\_
- CAPACIDAD 3 \_\_\_\_\_

¿Qué tareas necesitas emprender específicamente que crees que te pueden suponer un cambio para bien?

- TAREA 1 \_\_\_\_\_
- TAREA 2 \_\_\_\_\_
- TAREA 3 \_\_\_\_\_

Con esta hoja de trabajo estás realizando acciones concretas para aumentar tu nivel de confianza y establecer una línea de trabajo. **No tener un plan ni haberse planteado alternativas en el peor escenario posible es como una “espinita clavada” en el interior de tu mente.** Algo que te resta energía, que socaba tu confianza y que te conduce a una sensación de pérdida de control, desmotivación y al abandono.