

Atletas

Autocuidado: Alto Rendimiento sin Sacrificios

MENTALMENTE FUERTES

Psic. H. Alicia Camps

Rendimiento sin Sacrificios

- Descansar también es entrenar...
- ¿Porqué descansar?
- ¿Para qué descansar?



Semáforo de Fatiga (Diario rápido): Antes de entrenar, cada deportista coloca una tarjeta:

Verde: Energizado, listo para entrenar.

Amarillo: Cansancio moderado, cargas moderadas.

Rojo: Agotamiento, necesita descanso o entrenamiento muy suave.

Escuchar tu cuerpo y tu mente...

Indicadores CLAVE de fatiga:

FÍSICOS

- Dolores recurrentes
- Falta de aire
- Pesadez
- Frecuencia cardíaca en reposo elevada.

MENTALES

- Irritabilidad
- Falta de concentración
- Apatía
- Alta de motivación.

REFLEXIÓN

- **Escuchar al cuerpo**, también es parte del *alto rendimiento*.
- Saber **parar**, *también* es **disciplina**.
- El **alto rendimiento** no solo se trata de *hasta dónde puedes llegar...*
Sino de **entender cuándo debes detenerte**.



**El deporte es vida... pero también
nos recuerda, de la forma más
dura, lo frágiles que somos.**