

Atletas

Autocuidado

Alto rendimiento sin sacrificios

**MENTALMENTE
FUERTES**

PSIC. ALICIA CAMPS

¿Qué es un sacrificio?

Un sacrificio es la **renuncia voluntaria a algo valioso**, como tiempo, comodidades o bienes, **para lograr un objetivo mayor, ayudar a otros o cumplir con un deber.**

Implica ceder un interés personal a favor de un bien superior.



Sacrificio

El concepto abarca principalmente tres ámbitos:

Desarrollo personal: Es el esfuerzo sostenido y la **postergación de la gratificación inmediata** (como descansar o divertirse) para **alcanzar metas a largo plazo**, como lograr un objetivo particular en el deporte.

Relaciones interpersonales: Acto de abnegación y generosidad inspirado por el amor o el aprecio, donde una persona **se priva de algo para beneficiar o cuidar un objetivo** deportivo.

Religión y espiritualidad: Práctica de **ofrendar** o consagrar algo (oraciones, bienes o incluso la vida) **a una deidad para pedir un favor** en lo deportivo.

Reflexión

*¿Cuáles son tus
sacrificios?*



No todo es deporte

*¿Qué otras cosas
hago que **no son**
deporte?*



No todo es Deporte

Alternativas para disfrutar más allá del ejercicio:

Arte y Cultura: Visita museos locales, asiste a exposiciones de arte contemporáneo o lee sobre las exhibiciones actuales.

Gastronomía: Aprende nuevas técnicas culinarias o explora restaurantes y cafeterías locales.

Cine y Entretenimiento: Disfruta de la gran oferta de cine independiente, documentales o series.

Educación y Pasatiempos: Inscríbete en talleres de escritura, fotografía, historia o aprende un nuevo idioma.

Música y Espectáculos: Asiste a conciertos, obras de teatro, festivales culturales o exposiciones.

Reflexión

Cuidarte te hace rendir mejor

- Sí o No
- ¿Por qué?





*"Cuidar el interior es
la mejor estrategia
para **ganar en el
exterior**".*