



# GPS 2024

GIRA, PATINA Y SUEÑA



## EJERCICIO #2

**¿Cómo entender y valorar mi  
proceso**



DERECHOS RESERVADOS 2024 - PAULINA RIQUELME VILLACURA -  
CONSCIENCIA DEPORTIVA PATINAJE



# ¿Cómo entender y valorar mi proceso?



## DESAFÍO

*“Cuanto más grande es el desafío,  
más grande es la oportunidad”.*

1 ¿Cuál ha sido el momento más desafiante en  
tu año deportivo?





# ¿Cómo y qué pienso sobre mí?

2. ¿Por qué fue tan desafiante?



3. ¿Qué descubriste sobre ti que antes de que sucediera no sabías que podías hacer o lograr?





# ¿Cómo entender y valorar mi proceso?



## IMPORTANCIA

*“Tu proceso es en sí importante. Que nadie ni nada te haga sentir lo contrario. Ni siquiera, tener una mala competencia”.*

1 ¿Cuál fue el evento o momento más importante de tu año deportivo?





# ¿Cómo y qué pienso sobre mí?

2. ¿Por qué fue importante?



3. ¿Qué aprendiste sobre ti gracias a ese evento?



# ¿Cómo entender y valorar mi proceso?



## ORGULLO

*“Entrar a la pista sintiendo orgullo por tu proceso, es muy diferente a entrar sintiendo que tu orgullo depende de una resultado concreto”.*

Enumera tres situaciones en que hayas sentido orgullo de ti mismo/a durante este último año.

1

2

3



# CONSCIENCIA DEPORTIVA

## PATINAJE ARTÍSTICO

### INFORMACIÓN DE CONTACTO



#### WHATSAPP

+569 68996492



#### CORREO ELECTRÓNICO

[conscienciadeportiva01@gmail.com](mailto:conscienciadeportiva01@gmail.com)



#### INSTAGRAM

[@consciencia\\_deportiva\\_patinaje/](https://www.instagram.com/@consciencia_deportiva_patinaje/)



#### YOUTUBE

[@consciencia\\_deportiva\\_patinaje/](https://www.youtube.com/@consciencia_deportiva_patinaje/)