



# **RADAR DE FORTALEZA MENTAL**

**PARA JUGADORES DE PÓKER QUE  
BUSCAN EL ALTO RENDIMIENTO**  
**JUANSUITED MENTAL COACH**

## INSTRUCCIONES

Responde cada afirmación según tu realidad actual. No lo pienses demasiado: sé honesto contigo mismo. Usa la siguiente escala para tus respuestas:

- 1 = Nunca
- 2 = Rara vez
- 3 = A veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre

### A. Regulación emocional (manejo de tilt, frustración y presión):

La calma bajo presión es una de las mayores fortalezas en el póker de alto rendimiento. En este bloque reflexionarás sobre cómo manejas tus emociones en situaciones difíciles (tilt, frustración, presión). Recuerda: sentir enojo o desánimo es humano; lo transformador es cómo lo canalizas para seguir tomando decisiones claras y acertadas bajo estrés.

1. Me mantengo emocionalmente estable incluso en sesiones difíciles o durante malas rachas.

Nunca  1  2  3  4  5 Siempre

2. Soy capaz de frenar a tiempo los pensamientos negativos antes de que afecten mi juego.

Nunca  1  2  3  4  5 Siempre

3. Puedo tomar decisiones objetivas aun después de una seguidilla de pérdidas.

Nunca  1  2  3  4  5 Siempre

4. Identifico cuándo estoy entrando en tilt y sé cómo volver a mi centro con rapidez.

Nunca  1  2  3  4  5 Siempre



## B. Relaciones y entorno:

Nadie llega a la cima en solitario: tu entorno y relaciones pueden impulsar o entorpecer tu éxito. Este bloque explora cuánto apoyo percibes de las personas cercanas y si te rodeas de una comunidad que nutre tu crecimiento. Mereces estar rodeado de quienes creen en ti, respetan tu camino y celebran tus esfuerzos en el póker.

5. Siento que las personas cercanas respetan y apoyan mi carrera como jugador de póker.

Nunca  1  2  3  4  5 Siempre

6. Me siento acompañado en este camino, no aislado ni incomprendido.

Nunca  1  2  3  4  5 Siempre

7. Tengo una comunidad de otros jugadores y mentores con quienes puedo compartir mis logros, frustraciones y aprendizajes.

Nunca  1  2  3  4  5 Siempre

8. Mi entorno físico (el lugar donde vivo y juego) favorece mi concentración, comodidad y bienestar.

Nunca  1  2  3  4  5 Siempre



## C. Mentalidad de logro y confianza:

La mentalidad con la que afrontas cada mano marca la diferencia entre estancarte o sobresalir. En este bloque examinarás tu confianza en ti mismo, tu enfoque en el logro y esa voz interior que te dice “sí puedo” incluso en los momentos difíciles. Desarrollar una mentalidad ganadora te permitirá jugar sin miedo, con la convicción de que tienes todo lo necesario para triunfar a largo plazo.

9. Confío en que tengo lo necesario para ser un jugador ganador y rentable.

Nunca  1  2  3  4  5 Siempre

10. Tomo decisiones guiadas por la lógica y la estrategia, no por la duda o el miedo a perder.

Nunca  1  2  3  4  5 Siempre

11. Me siento mentalmente preparado para asumir niveles de apuesta más altos cuando mi bankroll lo permite.

Nunca  1  2  3  4  5 Siempre

12. Creo profundamente en mi potencial a largo plazo, incluso cuando los resultados a corto plazo no me acompañan.

Nunca  1  2  3  4  5 Siempre

## D. Hábitos de juego y estudio

Los jugadores de élite se forman a diario con hábitos sólidos de estudio y de juego. En este bloque evaluarás cómo estructuras tu rutina en el póker: si planificas tus sesiones, te preparas mentalmente antes de jugar y analizas tu desempeño después. Los pequeños hábitos constantes hacen una gran diferencia a largo plazo en tu carrera profesional.

13. Tengo una rutina clara de estudio de póker y la cumplo con regularidad.

Nunca  1  2  3  4  5 Siempre

14. Planifico mis sesiones de juego con anticipación, estableciendo horarios y objetivos.

Nunca  1  2  3  4  5 Siempre

15. Realizo un “precalentamiento” mental y emocional antes de cada sesión de juego.

Nunca  1  2  3  4  5 Siempre

16. Evalúo mi rendimiento al finalizar la sesión, más allá de los resultados financieros (por ejemplo, revisando mis decisiones y aprendizajes).

Nunca  1  2  3  4  5 Siempre

## E. Visión, propósito y autoliderazgo:

Tener un propósito definido y la capacidad de liderarte a ti mismo puede convertir tu carrera de póker en una travesía extraordinaria. En este bloque reflexionarás sobre tu visión de futuro, la claridad de tus metas y cómo te mantienes encaminado incluso cuando la motivación fluctúa. Ser tu propio líder significa perseverar, adaptarte y cumplir las promesas que te haces a ti mismo rumbo a tus objetivos.

17. Tengo claridad sobre por qué juego al póker y qué quiero lograr a mediano y largo plazo.

Nunca  1  2  3  4  5 Siempre

18. Me levanto cada día con la convicción de avanzar hacia mi mejor versión como jugador.

Nunca  1  2  3  4  5 Siempre

19. Soy constante en mis procesos y hábitos, incluso cuando la motivación del momento es baja o intermitente.

Nunca  1  2  3  4  5 Siempre

20. Me lidero a mí mismo: cumplo lo que me propongo y no me autosaboteo en mi progreso personal.

Nunca  1  2  3  4  5 Siempre

## F. Bienestar integral y estilo de vida:

Tu cuerpo y mente son tu principal capital como jugador: cuidarlos es invertir en tu éxito. En este bloque evaluarás cuánto cuidas tu bienestar integral: desde la alimentación, el descanso y la actividad física, hasta tus finanzas y el balance entre el póker y tu vida personal. Un estilo de vida saludable y equilibrado te dará la energía y el enfoque necesarios para rendir al máximo nivel en las mesas.

21. Cuido activamente mi alimentación, sueño, descanso y actividad física como parte de maximizar mi rendimiento en el juego.

Nunca  1  2  3  4  5 Siempre

22. Manejo bien mis finanzas personales y reinvierto parte de mis ganancias en mejorar como jugador (coaching, study materials, banca, etc.).

Nunca  1  2  3  4  5 Siempre

23. Siento que mantengo un equilibrio sano entre mi vida personal, familiar y mi dedicación al póker.

Nunca  1  2  3  4  5 Siempre

24. Suelo tener energía, claridad mental y enfoque durante la mayor parte de mi jornada diaria.

Nunca  1  2  3  4  5 Siempre

# EVALUACIÓN

## Paso 1: Suma de puntajes por bloque

Calcula la suma de tus respuestas (valores 1 a 5) en cada grupo temático:

A (preguntas 1 a 4): \_\_\_ / 20

B (preguntas 5 a 8): \_\_\_ / 20

C (preguntas 9 a 12): \_\_\_ / 20

D (preguntas 13 a 16): \_\_\_ / 20

E (preguntas 17 a 20): \_\_\_ / 20

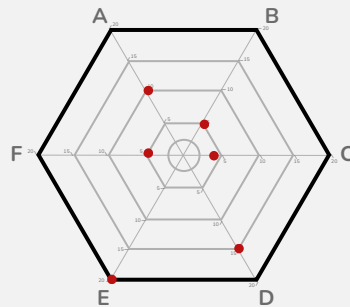
F (preguntas 21 a 24): \_\_\_ / 20

## Paso 2: Representación gráfica (Radar)

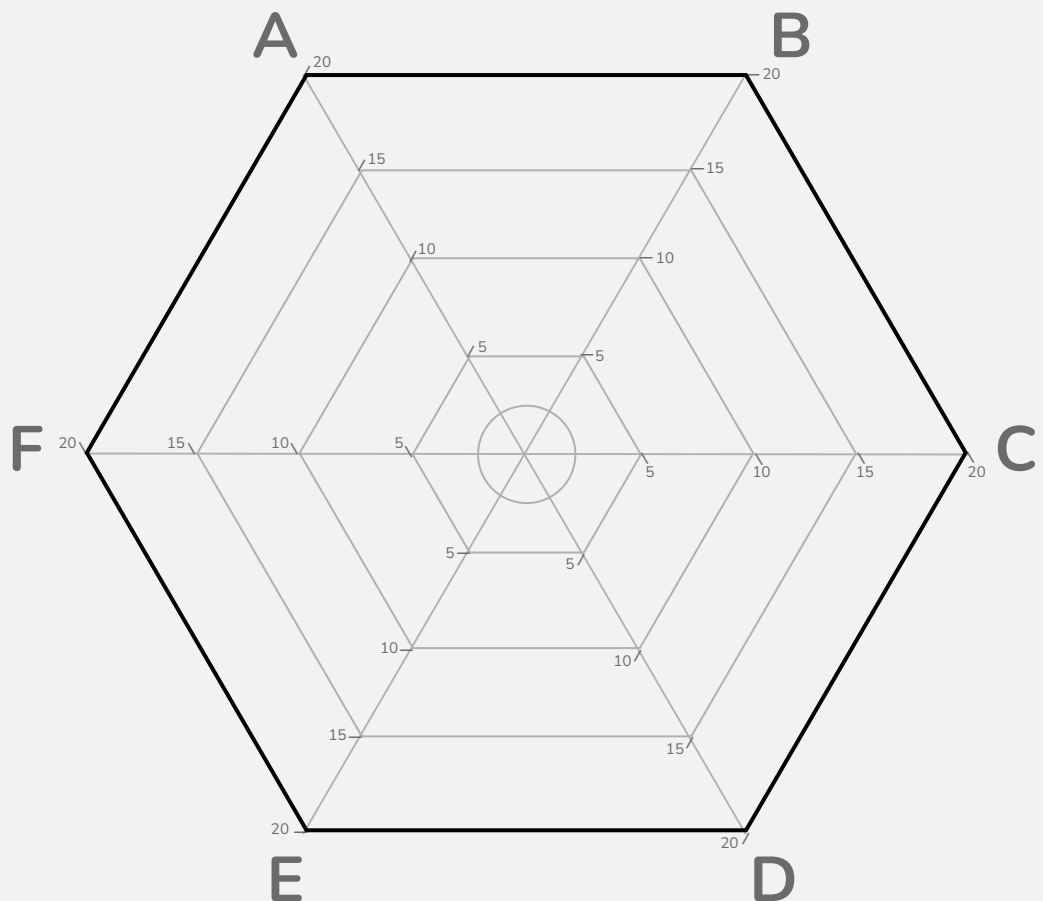
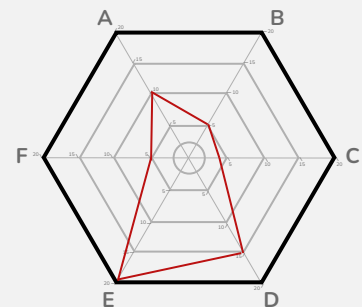
Marca en cada eje la puntuación obtenida (considerando 0 en el centro hasta 20 en el extremo). Une los puntos de cada eje para formar una figura: así obtendrás un “radar” personal que muestra de un vistazo tus fortalezas (áreas que se acercan al valor 20) y tus aspectos a desarrollar (áreas más cercanas al centro). *Este ejercicio visual te permitirá identificar desequilibrios y balancear tu trabajo en cada dimensión.*

Por ejemplo:

A: 10  
B: 5  
C: 4  
D: 15  
E: 20  
F: 5



Una vez lo tengas, puedes unir los puntos:



### Guía de ejes del radar:

- A = Regulación emocional.
- B = Relaciones y entorno.
- C = Mentalidad de logro y confianza.
- D = Hábitos de juego y estudio.
- E = Visión, propósito y autoliderazgo.
- F = Bienestar integral y estilo de vida.

## Paso 2: Interpretación de resultados (por pilar)

Compara la suma de cada bloque con las siguientes categorías para evaluar tu nivel en cada área:

- **0 – 10 puntos:** Área Crítica. Esta dimensión necesita atención urgente, pues actualmente podría estar drenando tu energía, enfoque o disciplina.
- **11 – 15 puntos:** Zona de Riesgo. Muestras cierto desempeño en esta área, aunque de forma irregular o sin una estructura clara y consistente. Hay espacio para mejorar antes de que se vuelva crítica.
- **16 – 20 puntos:** Fortaleza Activa. Este aspecto es uno de tus apoyos sólidos en tu camino como jugador de élite. Continúa reforzándolo y utilizando esta fortaleza para potenciar las áreas más débiles.

Nota: No existe una puntuación “buena” o “mala”. Estos rangos te ayudan a identificar objetivamente dónde estás fuerte y dónde puedes crecer. Úsalos como guía para enfocar tu desarrollo personal, no como un juicio definitivo.

## Paso 4: Reflexión final

Dedica unos minutos a responder estas preguntas y así convertir tus resultados en un plan de acción personal:

- ¿Qué pilar sientes que **hoy** más limita tu rendimiento como jugador?
- ¿Cuál de estas áreas sería la **primera** que te gustaría desarrollar o transformar en las próximas semanas?

En una escala del 1 al 10, ¿qué tan comprometido estás a trabajar en ti mismo este mes para mejorar ese aspecto?





Recuerda que este test es una herramienta de autoconocimiento. Cada respuesta honesta que has dado es un paso para mejorar tu fortaleza mental y bienestar integral. ¡Mantén la motivación y avanza con la confianza de que cada pequeño cambio sumará en tu crecimiento profesional y personal en el póker!

## Paso 5: Comprométete con tu evolución

Ahora que has explorado tu mapa mental, emocional y de estilo de vida como jugador de póker, te invitamos a dar el siguiente paso: **convertir tu autodiagnóstico en un plan real de transformación.**

### ▼ Si tu nivel de compromiso es de 6 a 8:

Estás listo para avanzar acompañado, rodeado de otros jugadores en la misma búsqueda.

**Te recomendamos unirse al entrenamiento grupal**

#### [UNDERDOG GRINDHOUSE](#)

Donde trabajarás semanalmente tu mentalidad, disciplina y autoliderazgo, acompañado por una comunidad privada de jugadores decididos a crecer.

### ▲ Si tu nivel de compromiso es de 9 o 10:

Este es tu momento de ir más allá. Si deseas un proceso profundo, adaptado 100% a tu realidad, **puedes acceder al entrenamiento personalizado:**

#### [AGAME: Mentalidad y bienestar integral para jugadores de élite](#)

Un proceso transformador de 6 meses con mentorías ilimitadas y trabajo individual sobre tus creencias, hábitos, emociones, propósito y salud cerebral, acompañado por un equipo interdisciplinario.

*\*Solo tenemos 20 plazas disponibles. Priorizo la Calidad de mi disposición a tu proceso que el volumen de sesiones sin estructura ni acompañamiento real.*

## **Tú decides cuánto quieres transformarte.**

Este test fue solo el comienzo: ahora puedes elegir convertir tu visión en una realidad.

**Nos vemos dentro.**

 Underdog GrindHouse  
 AGAME Personal Coaching