**Página web Coach de vida o Life Coach**

**1. \*\*Inicio\*\*:**

- Mensaje de bienvenida: Una introducción clara y atractiva que explique quién eres y qué ofreces.

- Beneficios del coaching de vida: Resalta cómo puedes ayudar a tus clientes a alcanzar sus metas.

- Llamada a la acción (CTA): Un botón visible que invite a agendar una sesión de consulta gratuita o unirse a tu programa.

**2. \*\*Sobre mí con foto personal:**

- Tu historia y experiencia: Presenta tu trayectoria como triatleta y coach de vida, destacando tus certificaciones y especialización en entrenamientos mentales.

- Tu enfoque único: Explica cómo combinas el deporte con el coaching de vida para ayudar a tus clientes a encontrar un balance en su vida.

- Misión y valores personales.

- Testimonios: Añade algunas historias de éxito de clientes que hayan trabajado contigo.

**3. \*\*Servicios\*\*:**

- Coaching de vida personalizado: Detalla los tipos de coaching que ofreces coaching para lograr un equilibrio entre vida personal y deportiva.

- Cursos de Entrenamiento mental: Describe cómo tus programas de entrenamiento mental ayudan a los atletas a mejorar su rendimiento.

**Tienda:**

- **Venta de cursos y productos: Si tienes e-books, entrenamientos, o productos de bienestar, crea una tienda en línea donde puedan adquirirlos fácilmente.**

- **Plataforma de pagos segura: Asegúrate de integrar un sistema de pagos seguro para la comodidad y confianza de tus clientes.**

- Planes personalizados: Explica tus servicios de planes de triatlón, maratón y ciclismo, y cómo los adaptas a cada cliente.

**4. Blog**

- Contenido regular: Publica artículos útiles sobre coaching de vida, entrenamiento mental, bienestar y otros temas relacionados para atraer nuevos visitantes y mejorar tu SEO.

- Consejos y recursos: Proporciona tips para mantener una mentalidad positiva, mejorar el rendimiento deportivo, o lograr un equilibrio en la vida.

**5. \*\*Contacto\*\*:**

- Formulario de contacto para consultas.

- Información de contacto directo (email, teléfono, WhatsApp).

- Opciones para agendar una sesión gratuita o consulta inicial.

- Ubicación (si aplica): Si ofreces sesiones presenciales, incluye un mapa de tu ubicación o de dónde estás disponible para reunirte.

**Agenda** **una sesión**

- **Calendario de citas:** Integrar una herramienta de agendamiento en línea (como Calendly) para que los visitantes puedan reservar una consulta inicial contigo.

- **Incentivos para agendar:** Ofrece una primera consulta gratuita o un descuento para nuevas personas.

**6. \*\*FAQ (Preguntas Frecuentes)\*\*:**

- Respuestas a preguntas comunes sobre el coaching de vida, los procesos de trabajo, precios, duración de las sesiones, etc. Aborda las preguntas que suelen hacer tus clientes potenciales, como “¿Qué beneficios tiene el coaching de vida?” o “¿Cuántas sesiones necesito para ver resultados?”.

**SECCIÓN 1**

1. \*\*Inicio\*\*:

- Mensaje de bienvenida.

Bienvenido a un espacio de transformación y crecimiento. Soy Andy Ortiz, coach de vida y deporte con más de 20 años de experiencia como atleta de alto rendimiento y formadora de campeones. Mi misión es guiarte a encontrar un balance entre cuerpo, mente y espíritu, para que puedas alcanzar tus metas deportivas y personales de manera plena y equilibrada. A través de un enfoque integral que combina el entrenamiento físico y mental, te acompaño a descubrir tu máximo potencial y a vivir una vida en armonía con tus sueños y valores.

Aquí, te invito a superar tus límites y a descubrir de lo que realmente eres capaz. Con programas personalizados, cursos de entrenamiento mental y un compromiso genuino por tu bienestar, juntos lograremos que te conviertas en tu mejor versión. No importa si buscas mejorar tu rendimiento deportivo, encontrar tu propósito de vida o simplemente ser feliz: estoy aquí para guiarte en cada paso del camino.

- Beneficios del coaching de vida

El coaching de vida te ofrece la oportunidad de redescubrirte y definir el camino hacia tus metas con claridad y propósito. A través de herramientas prácticas y un acompañamiento personalizado, el coaching te ayuda a identificar y superar los obstáculos que te frenan, ya sean miedos, inseguridades o falta de dirección. Este proceso te brinda una estructura y un plan de acción concreto para alcanzar tus objetivos, ya sea en tu vida personal, profesional o en el ámbito deportivo. Con el coaching de vida desarrollas una mentalidad positiva y proactiva que te permite afrontar los desafíos con confianza y enfoque.

Además, el coaching de vida fomenta un equilibrio integral entre tu bienestar emocional, físico y mental. Aprenderás a fortalecer tu resiliencia y a mejorar tu autoconocimiento, lo que te permitirá tomar decisiones más conscientes y alineadas con tus valores y aspiraciones. Los beneficios del coaching no solo se reflejan en el logro de metas tangibles, sino también en una mayor paz interior, motivación y satisfacción personal. Al final, el coaching de vida te empodera para ser tu mejor versión y vivir una vida plena y feliz.

- Llamada a la acción (CTA):

Descubre tu potencial y transforma tu vida. ¡Reserva tu sesión gratuita ahora!

**SECCION 2**

- Tu historia y experiencia: Presenta tu trayectoria como triatleta y coach de vida, destacando tus certificaciones y especialización en entrenamientos mentales.

Andy Ortiz es una destacada triatleta y coach de vida, con una trayectoria que combina más de 20 años de experiencia en competencias de alto rendimiento y una sólida formación en coaching. Como seleccionada nacional y participante en más de 100 triatlones, Andy ha representado a México en campeonatos mundiales, logrando ubicarse en los primeros lugares a nivel internacional. Su enfoque en el balance físico, mental y emocional la convierte en una guía completa para aquellos que buscan transformar sus vidas y alcanzar metas significativas.

Andy cuenta con una maestría en gestión deportiva y con certificaciones internacionales de alto nivel como la certificación internacional como coach de vida de International Coaching Technologies y por el Tec de Monterrey, o la de IRONMAN University como coach de largas distancias por nombrar sólo algunas. Además, se especializa en entrenamientos mentales, donde utiliza técnicas probadas para fortalecer la resiliencia, mejorar el enfoque y maximizar el rendimiento. A través de sus programas, Andy ayuda a sus clientes a descubrir su máximo potencial, abordando aspectos tanto físicos como mentales para lograr el crecimiento personal.

**MAS INFORMACIÓN\***

- Tu enfoque único: Explica cómo combinas el deporte con el coaching de vida para ayudar a tus clientes a encontrar un balance en su vida.

Su enfoque único como coach de vida y deportivo se basa en la integración del bienestar físico, mental y emocional para ayudar a sus clientes a lograr un equilibrio integral en sus vidas. Combina su vasta experiencia como triatleta de alto rendimiento con sus conocimientos en entrenamiento mental, ofreciendo una perspectiva holística que no sólo se centra en el logro de metas deportivas, sino también en el desarrollo personal y el bienestar general.

Su metodología va más allá de las metas físicas y se enfoca en fortalecer la resiliencia y el autoconocimiento, permitiendo que sus clientes encuentren claridad en su propósito y enfrenten los desafíos con confianza y determinación. Además, su capacidad para entender las necesidades individuales de cada persona y adaptar los procesos y entrenamientos a su propio ritmo y estilo de vida hace que sus programas sean personalizados y altamente efectivos. Esta combinación de entrenamiento mental y físico le permite guiar a sus clientes a convertirse en su mejor versión.

- Misión y valores personales.

**Misión de vida:** Ser fuerza que inspire y motive a la gente a ser su mejor versión. Cuenta con la pasión, disciplina, experiencia y el conocimiento para ayudar, guiar y acompañar a la gente a alcanzar sus sueños.

**Valores:**

* Autenticidad
* Disciplina
* Pasión
* Valentía
* Resiliencia
* Empatía
* Positivismo

- Qué la motiva a ser coach

* Ayudar y acompañar a las personas para que alcancen sus sueños.
* Verlos transformarse de ser seres humanos normales en su propia versión de super héroe.
* Ver las sonrisas y brillo en los ojos de sus alumnos cuando superan sus miedos y logran hacer algo que creían imposible.

- Testimonios: Añade algunas historias de éxito de clientes que hayan trabajado contigo.

**MAS INFORMACIÓN\***

Andy Ortiz es una guerrera de la vida, apasionada e intensa cuando está determinada a alcanzar un sueño. Aficionada a retarse a sí misma para ver hasta dónde puede llegar tratando siempre de superar expectativas y dándose cuenta que siempre puede dar más. Es incansable por naturaleza y ferviente deportista. Feliz esposa, sin hijos de sangre por decisión, pero madre de cientos de alumnos a quienes ha guiado, motivado y coacheado para alcanzar sus sueños y lograr metas que no se sabían capaces de alcanzar.

Es licenciada en comercio internacional egresada del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (Tec de Monterrey) con mención honorífica y con el mejor promedio de la carrera. Habla 5 idiomas después de haber vivido 2 años en Europa y 1 en Canadá. Trabajó más de 10 años en el área de comunicación corporativa y relaciones internacionales. Tras un accidente en bicicleta decide renunciar a la vida corporativa para dedicarse a ser coach deportiva y de vida al poner a su familia como prioridad. A la fecha cuenta con 20 años de experiencia como coach.

Actualmente es triatleta y lleva más de 20 años de serlo. Ha competido en más de 100 triatlones quedando en el top 3 en el 95% de ellos. He formado parte de la selección nacional de grupos por edad en 13 mundiales en todas las distancias: olímpico, medio IRONMAN y IRONMAN completo llegando a estar dentro del 5% de las mejores triatletas en el mundo. En el último mundial de IRONMAN - la competencia más prestigiada entre los triatletas por su dificultad para calificar y por el alto nivel competitivo- logró obtener el lugar 20.

Tiene un equipo deportivo que se llama BLIVE (*BE* de ser, *LIVE* de vivir y *BELIEVE* de creer) www.blive.mx integrado por más de 30 atletas a quienes entrena y guía para que alcancen sus sueños. Es también entrenadora de natación de niños y organiza cursos de verano de triatlón para los pequeños.

Estudió una maestría en gestión deportiva en la Universidad Europea del Atlántico con el fin de convertirse en una coach certificada y poner en práctica todos sus aprendizajes como atleta.

* A la edad de 10 años se convierte en la primera niña y mujer en ser cinta negra.
* Durante 3 años formó parte del equipo de básquetbol del Olinca.
* Fue fundadora del primer equipo de fútbol femenil del Tec de Monterrey y formó parte de dicha selección durante 3 años.
* Fue también parte del equipo de tenis del Tec de Monterrey llegando a estar ranqueada en el lugar 7 a nivel nacional.
* Fue al campamento base del Everest.
* Atravesó la punta sur del África en bicicleta.
* Se convirtió en una de las mejores golfistas del Club de Golf Los Encinos con tan sólo 2 años de haber aprendido a jugar y logrando tirar un score de 76 en tan corto tiempo y ya con un Hoyo en 1.

Además de la maestría cuenta con las siguientes certificaciones:

* Certificación Internacional como Coach de Vida por el Tec de Monterrey e International Coaching Technologies.
* Certificación como Coach de Largas Distancias por IRONMAN University.
* Certificación Nivel 3 como entrenadora por la Federación Mexicana de Triatlón.
* Ha participado en diferentes seminarios y cursos de desarrollo humano y crecimiento personal.

Trabajó más de 10 años en el área de comunicación corporativa y relaciones internacionales y a la fecha cuenta con 20 años de experiencia como entrenadora.

Se graduó del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, Campus Ciudad de México (Tec de Monterrey) con mención honorífica como Licenciada en Comercio Internacional y obtuvo el mejor promedio de la carrera.

Trabajó como encargada de comunicación para la CAMTRI (Confederación de Triatlón de las Américas) que reúne a las 50 Federaciones de Triatlón de todo el continente americano, con World Triathlon para impulsar el triatlón en grupos por edad y también con la Federación Mexicana de Triatlón en la organización del Campeonato Mundial de Triatlón Cozumel 2016 siendo el enlace entre México y las Federaciones Internacionales.

Actualmente su filosofía está centrada en el equilibrio físico, mental y emocional de sus alumnos. Su misión de vida es guiar a otros a alcanzar sus sueños ya sean deportivos o profesionales de manera balanceada, motivándolos a ser su mejor versión sin sacrificar su bienestar físico, mental y emocional.

**SECCIÓN 3**

**3. \*\*Servicios\*\*:**

- Coaching de vida personalizado: Detalla los tipos de coaching que ofreces coaching para lograr un equilibrio entre vida personal y deportiva.

- Curso de Entrenamiento mental: Describe cómo tus programas de entrenamiento mental ayudan a los atletas a mejorar su rendimiento.

- Planes personalizados: Explica tus servicios de planes de triatlón, maratón y ciclismo, y cómo los adaptas a cada cliente.

CURSOS

1. Sesiones individuales de Coaching de vida

¿Te sientes perdido y no sabes qué rumbo darle a tu vida? ¿Tienes un sueño por realizar, pero no sabes por dónde empezar? ¿Quieres identificar lo que quieres en tu vida y diseñar un plan para alcanzarlo?

Un coach de vida (o Life Coach como se le conoce en inglés) ayuda a las personas a definir quiénes son, para dónde van y porqué van a donde van con el fin de diseñar una vida más plena, feliz y lograr la autorrealización.

El coach de vida te ayudará a:

* Definir lo que quieres en tu vida.
* Identificar porqué y para qué quieres lo que quieres.
* Concretar metas y objetivos alcanzables:
* corto plazo
* mediano plazo
* largo plazo
* Desarrollar un plan de acción para alcanzar tus objetivos.
* Encontrar métodos para mantenerte motivado.
* Aplicar herramientas para cambiar tu forma de pensar.
* Sustituir pensamientos negativos por positivos.
* Crear nuevos hábitos.

Un coach de vida será tu aliado y sistema de apoyo para hacer cambios positivos en todas las áreas de tu vida y te ayudará en tu crecimiento y transformación personal. Es muy útil para las personas que se sienten atascadas o perdidas, que no saben lo que quieren, o simplemente quieren tener una mejor vida para ser más felices.

La diferencia entre un coach de vida y un psicólogo es que el coach parte del presente para mejorar el futuro (genera), mientras que el psicólogo trabaja y resuelve temas del pasado (regenera).

INCLUIR 3 TESTIMONIOS.

Agenda aquí tu primera sesión.

1. Curso de entrenamiento mental

Si sientes que entrenas, pero no rindes como deberías o sientes que la mente te traiciona cuando más la necesitas, este curso es ideal para ti.

En 10 sesiones te compartiremos herramientas teóricas y técnicas mentales prácticas que podrás implementar inmediatamente y que cambiarán tu entrenamiento y forma de competir en el corto plazo.

Las sesiones pueden ser grupales o individuales – presenciales o vía ZOOM; o también modo familia mamá/papá/hijo.

Temas:

* Los pilares de una mente fuerte.
* La importancia del subconsciente.
* Técnicas para fortalecer tu mente.
* Cómo vencer al rival más fuerte… tú mismo.
* Tips para el manejo de emociones.
* Escoge ser optimista.
* Cambia tus hábitos.
* La confianza como llave del éxito.
* Importancia del diálogo mental
* Cómo crear tu propia realidad.
* Resumen de herramientas para implementar antes, durante y después de las competencias.
* Implementación práctica de herramientas en el entrenamiento.

Anótate en nuestra lista de espera para nuestro siguiente curso grupal o mándanos un mensaje para iniciar ya con tu primera sesión individual.

INCLUIR 3 TESTIMONIOS.

1. Planes de entrenamiento deportivo personalizado

¿Buscas un entrenador para que te ayude a iniciar con una vida activa y saludable, o quieres mejorar tus tiempos en el triatlón, terminar tu primer maratón, completar una carrera de bici, hacer un cruce de aguas abiertas o cumplir tu sueño de hacer un IRONMAN?

¡Coach Andy Ortíz te puede ayudar!

No importa el nivel de condición física que tengas, ni dónde vivas, te elaboramos tu plan de entrenamiento  personalizado que se adecúe a tu estilo de vida.

Diseñamos tu entrenamiento personalizado en base a tus objetivos deportivos. Entendemos que tu tiempo es limitado por lo que los planes son a tu medida que se ajusten a tus horarios, días y objetivos personales para que no interfieran con tu tiempo familiar ni social.

Mándanos un mensaje para saber más sobre costos y planes disponibles.

INCLUIR 3 TESTIMONIOS.

- Incluir los beneficios y resultados que los clientes pueden esperar.

Los clientes que soliciten un plan de entrenamiento personalizado pueden esperar una serie de beneficios y resultados que se ajustan a sus necesidades y objetivos individuales. Con un enfoque integral, cada plan se adapta específicamente al nivel, ritmo y estilo de vida de cada persona, permitiendo un progreso constante y sostenible. A través de esta personalización, los clientes experimentan mejoras en su rendimiento físico, mayor resistencia, y un incremento en su fuerza y flexibilidad, mientras previenen lesiones al recibir atención y ajustes específicos para su condición.

Además, también se trabaja en el desarrollo mental, ayudando a los clientes a fortalecer su enfoque, motivación y resiliencia. Este acompañamiento mental los capacita para enfrentar y superar los retos que puedan surgir en su proceso de entrenamiento, generando una confianza renovada en sus propias capacidades. Al final, los clientes obtienen no sólo un cuerpo más fuerte y saludable, sino también una mentalidad positiva y segura que les permite alcanza, e incluso superar, sus metas personales y deportivas.

**SECCIÓN 5**

**5. \*\*Contacto\*\*:**

- Formulario de contacto para consultas.

- Información de contacto directo (email, teléfono, WhatsApp).

- Opciones para agendar una sesión gratuita o consulta inicial.

- Ubicación (si aplica): Si ofreces sesiones presenciales, incluye un mapa de tu ubicación o de dónde estás disponible para reunirte.

¿Estás listo para transformar tu vida y alcanzar tus metas? Ya sea que busques mejorar tu rendimiento deportivo, encontrar un balance de vida o desarrollar una mentalidad fuerte, estoy aquí para ayudarte a lograrlo. ¡Contáctame!

**Formulario de Contacto**  
Completa el siguiente formulario para agendar una sesión de consulta gratuita o para resolver cualquier duda que tengas.

* **Nombre**: [Campo de texto]
* **Correo Electrónico**: [Campo de texto]
* **Número de Teléfono**: [Campo de texto]
* **Mensaje**: [Campo de texto]

Si prefieres contactarme directamente, puedes hacerlo a través de:

* **Correo Electrónico**: [tuemail@ejemplo.com]
* **Teléfono**: [+52 1 555-555-5555]
* **Redes Sociales**:
  + Instagram
  + Facebook
  + LinkedIn

¡Espero poder acompañarte en tu viaje hacia una vida más plena y feliz!

**SECCIÓN 6**

**6. \*\*FAQ (Preguntas Frecuentes)\*\*:**

- Respuestas a preguntas comunes sobre el coaching de vida, los procesos de trabajo, precios, duración de las sesiones, etc. Aborda las preguntas que suelen hacer tus clientes potenciales, como “¿Qué beneficios tiene el coaching de vida?” o “¿Cuántas sesiones necesito para ver resultados?”.

### 1. ****¿Qué es un coach de vida y deportivo, y en qué me puede ayudar?****

Un coach de vida y deportivo te guía en el logro de tus metas personales y deportivas, trabajando tanto en tu bienestar físico como mental. Te ayuda a mejorar tu rendimiento, a mantener un equilibrio saludable y a superar obstáculos para alcanzar una vida más plena y satisfactoria.

### 2. ****¿Cómo se diferencian estos programas de otros entrenamientos?****

Los programas se personalizan completamente según tus necesidades y objetivos. A diferencia de otros enfoques, aquí se combina entrenamiento físico con herramientas y estrategias de desarrollo mental, asegurando que tanto tu cuerpo como tu mente se fortalezcan y trabajen en armonía.

### 3. ****¿Qué beneficios puedo esperar de un plan de entrenamiento personalizado?****

Con un plan personalizado, recibirás un programa adaptado a tus objetivos, nivel, horas disponibles y ritmo, lo que facilita un progreso seguro y efectivo. Podrás mejorar tu rendimiento, reducir el riesgo de lesiones, y desarrollar una mentalidad positiva, resiliente y ganadora.

### 4. ****¿Es necesario tener experiencia previa en deportes para comenzar?****

No, mis programas están diseñados para cualquier nivel, desde principiantes hasta atletas avanzados. Evaluaré tu condición actual y diseñaré un plan que se adapte a tus capacidades y metas.

### 5. ****¿Cuánto tiempo se tarda en ver resultados con tus entrenamientos?****

El tiempo para ver resultados varía según el punto de partida y los objetivos de cada persona, pero generalmente se pueden notar cambios en las primeras semanas con un compromiso constante y siguiendo las recomendaciones.

### 6. ****¿Ofreces sesiones de coaching de vida sin incluir el aspecto deportivo?****

Sí, además de los programas deportivos, ofrezco coaching de vida enfocado solamente en el desarrollo personal, el balance emocional y el logro de objetivos fuera del ámbito deportivo. Puedo ayudarte a alcanzar tus metas personales y profesionales.

### 7. ****¿Cómo puedo saber si el coaching de vida es adecuado para mí?****

El coaching de vida es ideal si estás buscando claridad en tus metas, superar desafíos personales o encontrar un mayor equilibrio en tu vida. Ofrezco una sesión de consulta gratuita donde podemos hablar de tus necesidades y explorar cómo te puedo ayudar.

### 8. ****¿Qué incluyen los planes de entrenamiento mental?****

Los planes de entrenamiento mental incluyen técnicas para fortalecer la resiliencia, mejorar el enfoque, y gestionar el estrés y las emociones. Este entrenamiento te ayuda a desarrollar una mentalidad fuerte y positiva, esencial para alcanzar tus metas.

### 9. ****¿Puedo recibir entrenamiento a distancia o solo ofreces sesiones presenciales?****

Ofrezco opciones tanto presenciales como en línea, lo que me permite trabajar contigo sin importar tu ubicación. Los planes y sesiones se adaptan a tus necesidades y te brindaré el soporte necesario para mantener tu progreso a distancia.

### 10. ****¿Cómo puedo empezar a trabajar contigo?****

Para comenzar, simplemente agenda una sesión de consulta gratuita a través de la página de contacto. Durante esta sesión, evaluaremos tus necesidades y crearemos un plan personalizado para ti.

BLOG

QUÉ ES EL COACH DE VIDA?

¿Te sientes perdido y no sabes qué rumbo darle a tu vida? ¿Tienes un sueño por realizar, pero no sabes por dónde empezar? ¿Quieres identificar lo que quieres en tu vida y diseñar un plan para alcanzarlo?

La Coach Andy Ortiz te ofrece una experiencia integral diseñada para transformar cada aspecto de tu vida. Fusionamos el coaching de vida con herramientas de entrenamiento mental para que alcances tus metas profesionales y deportivas con confianza y equilibrio.

Si te sientes perdido o no sabes cómo empezar a construir la vida que deseas, te ayudamos a definir quién eres, hacia dónde vas y por qué vas a dónde vas a través de sesiones personalizadas de Coaching de Vida. Definimos juntos tus metas y un plan de acción claro para que puedas vivir una vida plena y con propósito.

Si lo que te interesa trabajar es aprender a dominar tu mente para que se convierta en tu mayor aliada te invito a que tomes nuestros cursos de entrenamiento mental para que obtengas herramientas y técnicas prácticas, desarrollarás la fortaleza mental necesaria para enfrentar retos en el deporte y la vida, transformando la forma en que trabajas, compites y entrenas.

Ya sea que busques iniciar un estilo de vida activo o llevar tu rendimiento deportivo al siguiente nivel, creamos planes de entrenamiento 100% personalizados que se ajustan a tus objetivos y estilo de vida, sin comprometer tu tiempo familiar ni social.

La Coach Andy Ortiz te brinda el apoyo integral que necesitas para alcanzar tus metas personales y deportivas, logrando un equilibrio entre bienestar físico, mental y emocional.

BORRAR

**¿Qué la hace diferente a los demás?**

**Mentalidad deportiva aplicada a la vida cotidiana**: He desarrollado una mentalidad fuerte que me ayuda a enfrentar los retos de la vida y en los deportes, transmitiéndola a tus alumnos.

**Enfoque holístico:** al fusionar certificaciones deportivas con herramientas de desarrollo humano resultando en un conocimiento integral.

**Alta capacidad analítica:** enfocado en definir metas y planes de acción claros derivado de su excelencia académica.

**Fuerza física y mental:** tras practicar múltiples deportes y alcanzar un nivel selectivo en varios de ellos le premitió desarrollar una serie de herramientas de entrenamiento mental que comparte y aplica con sus alumnos.

**Alto nivel de resiliencia:** las lesiones que ha superado no sólo han fortalecido su carácter, sino que la han convertido en una coach más empática, capaz de entender y guiar a sus alumnos desde la experiencia.

**Inspiración y Motivación**: su propio camino de superación alcanzando un nivel competitivo destacado en la mayoría de los deportes que practicó actúa como un ejemplo inspiracional para los demás, que le permite compartir conocimientos profundos y experiencias vivenciales como atleta alentándolos a superar sus propios desafíos.

**Capacidad de Enseñanza**: ha logrado aterrizar sus aprendizajes en estrategias y herramientas claras y efectivas que comparte y transmite a sus alumnos, para facilitar así el logro de sus éxitos.

Este conjunto de fortalezas la convierte en una coach completa, capaz de inspirar, enseñar y guiar a otros con un enfoque holístico y práctico.