

SAN PALMA

LA MENTE CORRE PRIMERO

Lecciones rápidas para una
mente más fuerte en el deporte



CMTEAM

bePatient | beHumble | beStrong

San Palma y CMTeam
presentan...

La mente corre primero

Lecciones rápidas para una mente más fuerte en el deporte



Antes de cualquier victoria, existe una
mente que decidió no detenerse —
construida en silencio, con disciplina,
persistencia y atención a los detalles que la
mayoría ignora por prisa, ego o ansiedad.

Índice

Introducción	7
¡Todo el mundo quiere ganar!	
Capítulo 1	9
¿Por qué la mente va antes que el cuerpo?	
Capítulo 2	13
La verdad sobre el dolor, el cansancio y la superación	
Capítulo 3	18
Disciplina: la decisión que tienes que tomar todos los días	
Capítulo 4	22
El fracaso también es parte de la victoria	
Capítulo 5	26
Los tres pilares de la fortaleza mental: paciencia, humildad y valentía	

Capítulo 6	30
Cómo entrenar la mente todos los días (aunque no estés motivado)	
Extra	34
Checklist práctico: 8 hábitos para cambiar el chip de tu mente	
Epílogo	39
¡La mente corre primero!	
El Manifiesto CMTeam	41
Más que atletas, constructores de caminos	
Sobre el Autor	45

Introducción

¡Todo el mundo quiere ganar!

Pero pocos están dispuestos a hacer lo necesario para transformarse de verdad. En los deportes de resistencia, no gana el más talentoso. Ni el más fuerte.

Gana quien tiene la mente mejor preparada. Quien aprendió a resistir. A esperar. A seguir.

Este libro no es un manual técnico.
Es una invitación.

Un llamado para que vayas más allá de lo obvio — y empieces a entrenar lo que realmente te sostiene cuando todo se pone difícil: **la mente**. Aquí vas a encontrar ideas simples, pero profundas. Vas a reconocer situaciones que ya viviste. Vas a entender que no estás solo.

Y, sobre todo, vas a darte cuenta de que hay un poder enorme dentro de ti — esperando ser entrenado.

Este es el primer paso.
El comienzo de un cambio.
Vamos juntos hasta el final.

Capítulo 1

¿Por qué la mente va antes que el cuerpo?

Seguro ya viviste ese momento en que todo el cuerpo parece pedirte que te rindas. El entrenamiento apenas empieza, pero ya sientes las piernas pesadas, la mente dispersa, no encuentras el ritmo. Las ganas de parar son reales. Y todo dentro de ti empieza a armar excusas: “Hoy no es mi día”, “Estoy cansado”, “Fue una semana pesada”. Y aun así, sigues. Das unos pasos más. Respiras. Te concentras. Y continúas.

Y, de repente, el cuerpo empieza a responder. La mente se calma. El ritmo vuelve. Y cuando menos lo esperas, estás fluyendo. Estás en la zona. Lo estás haciendo.

Ese es un momento que ningún reloj registra. No hay dato de VO₂, ritmo o potencia que lo explique. Es el momento en que la mente decide seguir — y el cuerpo obedece.

Por eso tenemos que hablar de esto. Porque la mayoría de los atletas todavía cree que el rendimiento empieza por lo físico. Por los entrenamientos, el plan, el volumen. Y todo eso importa, sí. Pero no es suficiente. Porque, en los deportes de resistencia, lo que realmente te sostiene cuando todo se derrumba... no es el entrenamiento que hiciste. Es la mente que tienes.

La mente va primero. Siempre.

Va antes de la primera zancada. Antes de la subida más dura. Antes del dolor muscular. Antes de chocar contra el muro. Va incluso antes de la duda. Porque es la mente la que define cómo vas a reaccionar cuando la duda aparezca.

Como entrenador, he visto atletas físicamente muy bien preparados fallar en momentos decisivos — no por falta de preparación, sino por falta de control interno. Y también he visto atletas “comunes” sorprender a todos, simplemente porque no aceptaron rendirse. No tenían el mejor ritmo, ni la técnica más refinada. Pero tenían algo innegociable: una mentalidad preparada para resistir.

Y eso es entrenamiento. No es un don. No es talento. No es privilegio de quien nació con disciplina. Es entrenamiento. La mentalidad también se entrena.

Solo que, a diferencia del entrenamiento físico, nadie te exige el entrenamiento mental. No hay plan. No hay zona de esfuerzo. Eres tú contigo mismo. Es lo que piensas cuando estás solo. Lo que decides cuando nadie te ve. Cómo reaccionas ante la incomodidad.

La mente empieza a entrenarse cuando eliges no ceder a las primeras ganas de parar. Cuando entiendes que el dolor no es señal de fracaso, sino parte del proceso. Cuando empiezas a aceptar la incomodidad como parte de la construcción —y no como un enemigo que hay que evitar.

Los deportes de resistencia no se tratan de comodidad. Se tratan de constancia. De estar entero incluso en los días en que todo parece estar en tu contra. Y eso solo pasa cuando construyes una mente lo bastante fuerte para no depender de la motivación.

Porque, seamos honestos, la motivación va a fallar. Habrá días en que simplemente no llegue. Habrá entrenamientos que parezcan inútiles. Habrá mañanas en que levantarte de la cama te

exija más fuerza que correr veinte kilómetros. Y es ese día el que separa a quien entrena el cuerpo... de quien entrena la mente.

La mente no se fortalece con el “querer mucho”. Se fortalece en la ejecución silenciosa. En la disciplina a secas. En la entrega diaria — aunque nadie te vea, aunque nadie te vaya a aplaudir.

Y esa es la mente que vas a necesitar el día de la carrera. No importa si es un maratón, un IRONMAN o un ultra de montaña. Va a llegar un momento en que la cosa se ponga dura de verdad. Y ahí te vas a dar cuenta: quien manda no es el entrenamiento que hiciste. Quien manda es la mente que construiste.

Este libro empieza aquí porque aquí empieza todo. El entrenamiento físico te da el motor. Pero es la mente la que lleva el volante.

Y si de verdad quieres llegar lejos...
más te vale aprender a manejar.

Capítulo 2

La verdad sobre el dolor, el cansancio y la superación

El dolor va a aparecer. No es una posibilidad. Es una certeza. Si quieres evolucionar como atleta, tienes que entenderlo de una vez por todas: **no existe rendimiento sin incomodidad.**

Pero no toda incomodidad es el final. De hecho, muchas veces es solo el comienzo.

Lo que separa a quien crece de quien se quiebra **no es la presencia del dolor**, sino la forma en que cada uno interpreta lo que siente. El dolor físico de un entrenamiento intenso, el agotamiento acumulado de una semana pesada, el cansancio mental de una rutina llena... todo eso es real. Pero lo que haces con eso es lo que define el resultado.

Hay atletas que sienten cansancio y creen que están retrocediendo. Creen que no nacieron para esto. Empiezan a dudar de sí mismos, del plan, del proceso.

Y hay otro tipo de atleta. El que siente el mismo cansancio — el mismo dolor —, pero lo interpreta distinto. Piensa:

“Aquí es donde me hago más fuerte.”

“Aquí es donde mi cuerpo se adapta.”

“Esta incomodidad es la que me va a preparar para lo que viene.”

No es masoquismo. Es conciencia.

Porque el cansancio, bien dosificado, es parte del crecimiento. El dolor, bajo control, es señal de que estás provocando una adaptación. La incomodidad, cuando la aceptas, se convierte en fuerza.

Pero nada de esto funciona si tomas cada sensación mala como una alarma de peligro. No todo cansancio es lesión. No todo dolor significa que deberías parar. Y no todo entrenamiento difícil significa que el plan está mal. A veces el entrenamiento está justo como debe estar — y por eso te está desafiando tanto.

Tienes que dejar de huir del dolor y empezar a **entenderlo**. Aprender a escucharlo, a

interpretarlo, a distinguir el dolor que construye... del que destruye. Eso es inteligencia emocional. Eso es autoconocimiento atlético. Eso es madurez deportiva.

Y no hay atajo: esto solo se aprende **viviéndolo**. Equivocándote. Intentando. Escuchando al cuerpo. Aprendiendo a separar la voz de la mente que quiere protegerte... de la que quiere limitarte. Porque muchas veces la mente va a tratar de convencerte de que duele demasiado.

Y lo único que tienes que hacer es no creerle a la primera.

Vas a tener que probar tus límites.

Vas a tener que lidiar con esa voz interna que dice “basta” —y, aun así, aguantar una serie más.

Vas a tener que madrugar aunque estés cansado.

Vas a tener que terminar entrenamientos sin récords, sin gloria, sin kudos en Strava. Y vas a tener que repetirlo muchas veces... hasta que el cuerpo entienda. Hasta que la mente deje de sabotearte.

Hasta que la incomodidad se vuelva rutina —y la rutina te lleve al siguiente nivel.

Superarse no es lo que pasa en la línea de meta. Es lo que haces **todos los días**, en los entrenamientos que nadie ve.

Es la decisión silenciosa de seguir, aunque parar sea más fácil.

Es el compromiso con tu proceso, aunque parezca injusto.

¿Y sabes qué es lo más bonito de todo esto?

El dolor pasa.

El cansancio pasa.

Lo que queda...

es en quién te conviertes después.

Porque cada entrenamiento duro te moldea.

Cada desafío que enfrentas te fortalece.

Cada día en que pudiste rendirte — pero no lo hiciste — construye una capa más en tu mente.

Y cuando llegue el día de la carrera, vas a estar ahí.

Con el cuerpo preparado.

Pero, sobre todo, con la mente lista para hacer lo que haya que hacer.

Y al final del día, eso es lo que importa.

El dolor va a venir.

El cansancio también.
Pero vas a saber: esto no es señal de debilidad.
Es parte del camino.
Y tú no estás aquí para huir del camino.
Estás aquí para enfrentarlo.

Capítulo 3

Disciplina: la decisión que tienes que tomar todos los días

Mucha gente confunde disciplina con motivación.

Pero la verdad es que son casi opuestas.

La motivación es un impulso — viene de afuera, depende del humor, del contexto, de la canción indicada, del video indicado, de la energía del grupo.

La disciplina, no.

La disciplina es lo que queda **cuando la motivación se va**.

Es fácil entrenar cuando el día está bonito, el cuerpo se siente liviano y estás emocionado con tu próxima carrera.

Lo difícil es entrenar cuando llueve, cuando suena la alarma y apenas dormiste, cuando nadie va

a saber si fuiste o no.

Y es en ese momento cuando ocurre la decisión.

Esa decisión silenciosa que nadie ve — pero que define en quién te vas a convertir.

La disciplina no es algo con lo que se nace.

Es algo que se **construye**. Y que hay que reconstruir todos los días.

Empieza cuando le dices “sí” a tu proceso, aunque tengas ganas de decir “no”.

Cuando haces el entrenamiento como fue planificado — y no como quería tu ego. Cuando respetas el descanso, aunque quieras hacer más. Cuando sigues el plan, aunque tu ego grite por libertad.

Porque la disciplina verdadera **no busca recompensa inmediata**.

Juega a largo plazo.

Entiende que cada entrenamiento hecho con conciencia, cada decisión tomada con intención, cada renuncia hecha con propósito... es un paso más hacia lo que realmente importa.

Pero hay un detalle importante: la disciplina no es perfecta.

Falla.

Te vas a equivocar. Vas a saltarte entrenamientos. Vas a flaquear.

La diferencia está en lo que haces después.

El atleta indisciplinado inventa excusas.

El atleta comprometido corrige el rumbo.

Y eso es la disciplina, en el fondo: un compromiso innegociable con lo que quieres construir.

Un recordatorio constante de que **lo que quieres ahora no puede ser más grande que quien quieres ser después.**

La disciplina no tiene aplausos.

Es silenciosa.

Ocurre cuando eliges dormir más temprano, cuando le dices no al exceso, cuando renuncias a algo bueno por algo necesario.

Está en las cosas pequeñas — y justamente por eso, casi nadie la nota.

Pero al final de la temporada, el día de la carrera, en el momento en que aparece la verdad, la disciplina grita.

Porque quien tuvo disciplina... llega distinto.

La constancia te cambia.

No de la noche a la mañana, sino día tras día.

Y cuando miras atrás y ves cuánto evolucionaste, no fue la motivación la que te trajo hasta ahí.

Fue la disciplina.

Fueron los entrenamientos hechos sin ganas.

Fueron los días en que quisiste parar, pero no paraste.

Fueron los momentos en que podías elegir la comodidad, y elegiste la verdad.

Por eso, no esperes a tener ganas.

No esperes a que la vida sea perfecta.

No esperes el escenario ideal.

Haz lo que hay que hacer.

Con disciplina.

Todos los días.

Porque lo que construyes en silencio... tarde o temprano, va a resonar muy fuerte.

Capítulo 4

El fracaso también es parte de la victoria

A nadie le gusta hablar del fracaso.

En el mundo del deporte, sobre todo, parece que todo gira en torno a la superación, las medallas, las marcas personales, el rendimiento. Pero la verdad — esa que nadie quiere contar — es que detrás de cada gran logro... hay una colección de fracasos.

Y cuando entiendes eso, todo cambia.

El fracaso no es lo contrario de la victoria.

El fracaso es parte del proceso.

Es una etapa por la que todo atleta que de verdad quiere evolucionar va a tener que pasar.

Pero la mayoría intenta evitarlo.

Huye. Lo esconde. Lo disimula.

Como si equivocarse fuera señal de debilidad.

Como si un entrenamiento perdido, una carrera mal hecha, una mala decisión pusieran en duda todo lo que construiste hasta ahí.

Pero no es así.

Lo que realmente lo echa todo a perder es la forma en que reaccionas a esos momentos.

Porque hay gente que se equivoca y se hunde.

Se arma un discurso de derrota. Empieza a definirse por el tropiezo. Y hay gente que se equivoca... y crece. Mira el error de frente. Saca la lección. Corrige el rumbo. Y sigue.

El fracaso no tiene que ver con perder una carrera.

Tiene que ver con **no aprender de ella.**

Tiene que ver con repetir los mismos patrones, cerrar los ojos a las señales, negarse a madurar.

El atleta que evoluciona es el que tiene la valentía de mirar su propio error y decir: “Aquí fue donde perdí. Y es exactamente aquí donde voy a mejorar”.

Eso exige humildad.

Y exige confianza.

Porque enfrentar el fracaso sin dejar que defina tu identidad es una de las mayores pruebas de fortaleza mental que puedes vivir.

Hay atletas que, al equivocarse, se desconectan del proceso.

Se sienten indignos.

Le restan valor a su propia historia por un mal resultado.

Pero ¿y si, en lugar de eso, vieras el fracaso como parte de tu currículum?

¿Como un capítulo necesario?

¿Como una prueba de verdad — no de tu capacidad física, sino de tu capacidad de seguir aunque todo haya salido mal?

El dolor del fracaso puede ser profundo.

Lastima el ego.

Te dan ganas de desaparecer.

Pero si te quedas, si resistes, si no te rindes... ese dolor se va a convertir en combustible.

Porque el fracaso limpia.

Muestra lo que realmente importa.

Separa a los que solo estaban por impulso... de los que están por propósito.

Rompe el orgullo — y revela la esencia.

Y la verdad es que todo atleta de verdad ya ha fallado.

Algunos han abandonado carreras.

Otros han entrenado mal durante semanas.

Muchos han perdido contra rivales más débiles, se han equivocado en decisiones tácticas, se han equivocado con el ritmo, se han equivocado en lo mental.

Pero todos **volvieron**.

Y volvieron más fuertes.

No porque hayan ganado.

Sino porque aprendieron a **levantarse después de la caída.**

Al final del día, el fracaso es una invitación.

Una invitación a mirar hacia adentro.

Revisar. Reorganizar. Reconstruir.

Y volver — con más madurez, con más hambre, con más claridad. Así que la próxima vez que te equivoques, no te avergüences. Úsalo.

Porque si tienes la valentía de aprender de él... el fracaso puede convertirse en el mejor entrenador que hayas tenido.

Capítulo 5

Los tres pilares de la fortaleza mental: paciencia, humildad y valentía

La fortaleza mental no es solo seguir cuando todo está difícil.

No es solo resistir el dolor o aguantar un entrenamiento duro.

La fortaleza mental, en el deporte y en la vida, es algo más sutil —y más profundo.

Es una estructura invisible que lo sostiene todo por dentro.

Y esa estructura, para ser firme, necesita tres pilares: **paciencia, humildad y valentía.**

La paciencia quizás sea el más subestimado de todos.

Porque vivimos en un mundo que valora el ahora.

Rendimiento inmediato, resultado rápido, mejora visible.

Pero el deporte no respeta la prisa.

El cuerpo no acelera porque tú quieras.

El proceso no avanza a la velocidad de tu ansiedad.

La paciencia es aceptar que lo que estás sembrando hoy... solo va a florecer más adelante.

Y, aun así, seguir sembrando.

Es confiar en la acumulación.

En la repetición.

En los entrenamientos que parecen demasiado pequeños para hacer la diferencia — pero que, sumados, construyen la base de un rendimiento que nadie ve venir.

La paciencia es entrenar sin urgencia.

Es respetar el tiempo del cuerpo, el tiempo de la mente, el tiempo de la vida. Es saber que un ciclo mal hecho hoy te puede salir caro mañana. Es entender que cada atajo que intentas tomar, en realidad, te aleja más de donde quieres llegar.

Y si la paciencia te enseña a respetar el tiempo... la humildad te enseña a respetar el camino.

Humildad es saber que nunca estás listo del todo.

Que siempre hay algo que aprender, algo que ajustar, algo que escuchar.

Es correr una carrera con el corazón abierto,
incluso después de años de experiencia.

Es escuchar a tu entrenador.

Es saber que el plan de entrenamiento no es una
sugerencia — es un pacto.

Es entender que un buen resultado no te hace
invencible...y que un error no te hace incapaz.

El atleta humilde no se cree más grande que el
plan.

No entrena para demostrarle nada a nadie.

Entrena para evolucionar.

Y por eso, siempre está dispuesto a aprender.

Incluso cuando ya sabe mucho.

La humildad protege al atleta de la soberbia.

Y la soberbia es el comienzo de la caída.

Por último, el tercer pilar: la valentía.

Y aquí no hablamos de osadía ciega, ni de
valentía de Instagram.

Hablamos de la valentía real — la que se
manifiesta detrás de escena.

Valentía para intentarlo de nuevo después de
fallar.

Valentía para admitir que te equivocaste y volver
a empezar.

Valentía para seguir entrenando cuando nadie
más cree en ti.

Valentía para ponerte en riesgo emocional, físico y mental — porque crees en lo que estás construyendo.

Tener valentía es no huir de la incomodidad.

Es enfrentar la subida.

Es saber que va a doler — y aun así dar el primer paso.

Paciencia. Humildad. Valentía.

Si falta uno, los otros se tambalean.

Pero cuando los tres están firmes, la mente encuentra su punto de equilibrio. Y en ese punto, el atleta crece. No porque todo se haya vuelto más fácil, sino porque él se hizo más fuerte por dentro. Si quieres convertirte en alguien realmente resiliente, constante, mentalmente fuerte... no necesitas fórmulas mágicas. Necesitas cultivar estos tres pilares.

Todos los días. En silencio. En la práctica.

Porque así se construye lo que realmente sostiene a un atleta de verdad.

Por dentro.

Donde nadie ve.

Pero donde todo empieza.

Capítulo 6

Cómo entrenar la mente todos los días (aunque no estés motivado)

La motivación es un excelente punto de partida, pero pésima para depender de ella.

Inspira, empuja, anima.

Pero es inconstante. Viene y va.

Y si todavía solo entrenas cuando estás motivado... tienes que entender que todavía estás jugando a ser atleta.

Los atletas que realmente crecen son los que **siguen aunque no tengan ganas.**

Y no porque sean máquinas, fríos o insensibles.

Sino porque aprendieron que la mente también necesita repetición. Rutina. Entrenamiento.

La mente es como un músculo: si no la entrenas, se debilita. Y cuanto más dejas que te dicte lo que vas a hacer — según tu humor, tus ganas o el clima del día —, más frágil se vuelve.

Se acostumbra a la zona de confort.

Y te arrastra hacia allá cada vez que aparece un desafío.

Por eso, el entrenamiento mental **no empieza cuando todo se pone difícil.**

Empieza mucho antes.

En la rutina.

En los detalles.

En la forma en que reaccionas a las pequeñas adversidades.

En cómo manejas las frustraciones tontas.

En tu capacidad de estar presente — incluso en entrenamientos que parecen demasiado simples para merecer atención.

Entrenar la mente no exige un protocolo.

Exige atención.

Y decisión.

Atención para notar los momentos en que te estás dejando llevar por la pereza, el miedo o el ego.

Decisión para hacer lo contrario de lo que sería más fácil.

Es entrenamiento mental decirle “sí” a la alarma de las 5 de la mañana.

Es entrenamiento mental no descargar la rabia en un entrenamiento.

Es entrenamiento mental hacer el trote regenerativo como se debe — sin querer

demostrarle nada a nadie.

Es entrenamiento mental resistir la comparación.

Es entrenamiento mental aceptar un mal día sin sabotearte por eso.

Todos los días, te ponen a prueba.

No con grandes carreras ni decisiones épicas.

Sino con pequeñas oportunidades de ser alguien mejor que ayer.

Y cada vez que eliges el camino correcto, aunque sea en silencio, tu mente entiende:

“Aquí hay alguien al mando.”

Ese es el secreto.

No se trata de fuerza de voluntad — se trata de fuerza de decisión.

No necesitas querer mucho.

Necesitas **decidir siempre**.

La motivación puede ser un empujón al principio.

Pero si quieres constancia, resultados y evolución real, tienes que dejar de depender de ella. Tienes que aceptar que la mente solo se va a volver fuerte... si la entrenas todos los días.

Y puede serlo. Tú puedes serlo.

Porque ser atleta, de verdad, no se trata de entrenar cuando es fácil. Se trata de entrenar **cuando es necesario.**

Aun sin ganas. Aun sin brillo. Aun en la oscuridad.

Porque sabes que lo que estás construyendo vale más que cualquier excusa.

Y al final, la mente aprende:

“Aquí mando yo.”

EXTRA FINAL – Checklist práctico

8 hábitos para cambiar el chip de tu mente

Si leíste hasta aquí, ya lo entendiste: la mente es el punto de partida. Ahora es momento de ponerlo en práctica — todos los días. Aquí tienes **8 hábitos simples, pero extremadamente poderosos**, que moldean una mente fuerte.

Imprímelo, anótalo, pégalo en el espejo.

Porque si lo practicas con constancia, **el cambio llega.**

1. *Empieza el día con claridad, no con prisa*

Antes de abrir el celular, respira.

Recuerda por qué estás entrenando.

Toma el control mental antes de que el mundo te pase por encima.

2. Entrena aunque no tengas ganas

Ese es el verdadero entrenamiento mental.

Cuando eliges la ejecución y no la emoción, tu mente entiende que quien manda eres tú.

3. Corrige tu voz interna

¿Te descubriste pensando “no puedo”, “está muy difícil”, “¿para qué?”

Interrumpe. Respira. Cambia la frase. No tienes que creer todo lo que piensas.

4. Haz bien hasta el entrenamiento más simple

La mente se fortalece en la disciplina, no en el glamour.

Enfoque total, incluso en el trote regenerativo.

Eso es lo que construye la excelencia.

5. Acepta los días malos como parte del proceso

No te sabotees por un entrenamiento flojo o una etapa difícil.

Vuelve a empezar al día siguiente. Sin drama. Con constancia.

6. Elige el silencio en lugar de la comparación

Mientras otros publican, tú trabajas.

Tu evolución ocurre lejos de la vitrina. Y eso es un superpoder.

7. Cierra cada día con una pregunta simple

“¿Hoy fui quien quiero ser?”

Si la respuesta es “sí”, celebra.

Si es “no”, aprende.

Y al día siguiente, vuelve mejor.

8. Confía en tu entrenador —y en el proceso

No le des tantas vueltas. No dudes de todo.

Tu entrenador ve lo que tú todavía no ves.

Escucha. Ejecuta. Aprende.

La evolución ocurre cuando hay entrega, no cuando te resistes.

No necesitas ser perfecto.

Necesitas estar presente.

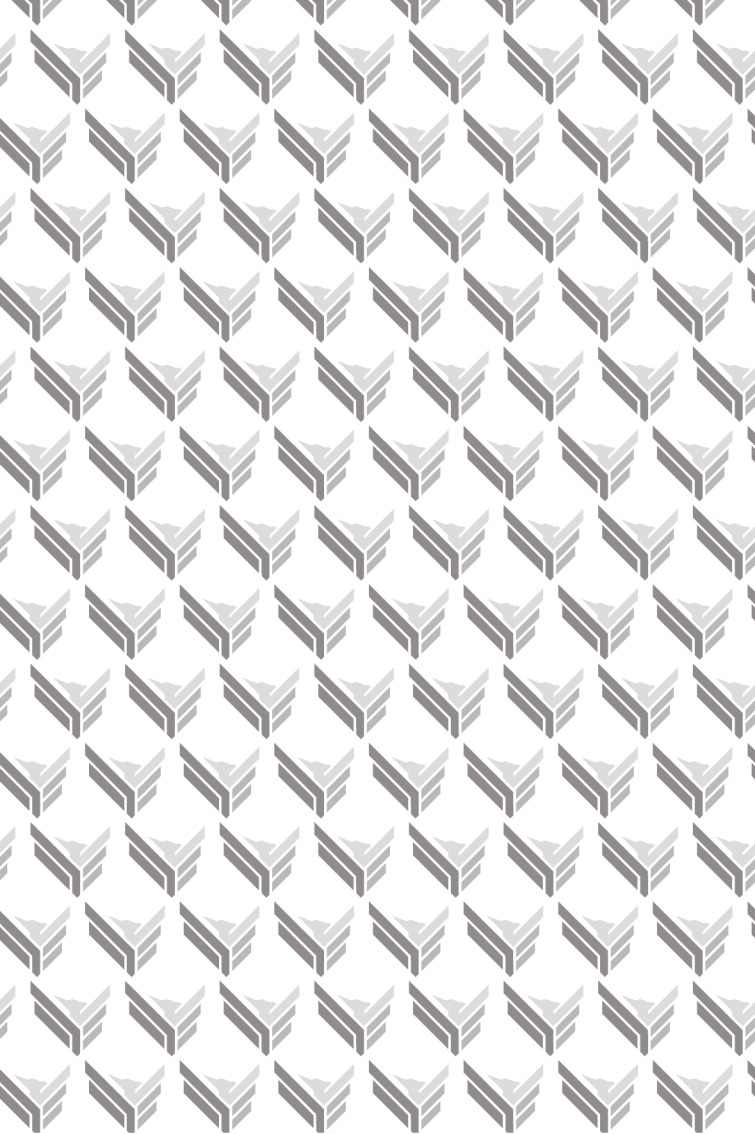
Y dispuesto a construir una mente tan fuerte...
que el cuerpo no tenga otra opción que seguirla.

Entrena la mente.

Todos los días.

¡Aunque no tengas ganas!

Sobre todo cuando no tengas ganas.



Epílogo

Llegaste hasta aquí. Leíste cada capítulo.

Quizás te emocionaste. Quizás te viste reflejado en estas páginas.

Quizás recordaste momentos que solo entiende quien vive el deporte. Esta es tu señal.

Ya no se trata de saber lo que hay que hacer — ahora se trata de **hacer lo que hay que hacer**.

No te vas a volver mentalmente fuerte por casualidad.

Te vas a volver fuerte porque **elegiste este camino**.

Porque decidiste enfrentar la incomodidad con valentía.

Porque entendiste que la mente es lo que lo sostiene todo.

¡La mente corre primero!

Y el cuerpo... solo sigue la orden.

Pero si sentiste que este libro te llegó... entonces prepárate. Porque esto fue solo el comienzo.

Muy pronto, vamos a ir más a fondo, juntos.
Más real. Más intenso. Más transformador.

Mente fuerte. Rendimiento inquebrantable.

Tras bastidores del mundo de la resistencia, de las decisiones difíciles, de los dolores que nadie ve — y de la fuerza que nadie te puede quitar. El próximo libro ya viene en camino.

Y cuando llegue... va a cambiar la forma en que entrenas, compites y vives. El viaje ya empezó.

Ahora te toca a ti...

El Manifiesto CMTeam

Este libro fue escrito para recordarte que la mente corre primero. Que el cuerpo obedece cuando la mente está fuerte. Y que no existe rendimiento real sin propósito.

Pero quizás estás buscando algo más que correr mejor. Quizás estás buscando **pertenencia**. Una filosofía. Un equipo. Un estilo de vida.

Si ese es tu caso... ¡Bienvenido!

CMTeam no es solo un grupo de atletas. Es un grupo de personas que eligió vivir distinto. Que entrena con el alma, que respeta el proceso, que valora el camino.

Lo que vas a leer ahora no es una regla. Es una invitación. Un espejo. Un camino.

Este es nuestro Manifiesto.

**¡Más que atletas,
constructores de caminos!**

Aquí no entrenamos solo para nadar, pedalear o correr.

Entrenamos para vivir mejor.

Para pensar con más claridad.

Para ser más fuertes, más enteros, más presentes.

En **CMTeam**, el camino se construye sobre tres pilares que sostienen todo lo que somos:

» *bePatient*

Porque la evolución de verdad toma tiempo.

Porque quien respeta el proceso, cosecha el resultado.

» *beHumble*

Porque nadie está listo del todo.

Porque quien aprende todos los días, crece para siempre.

» *beStrong*

Porque la fuerza que importa es la que te levanta cuando todo pesa.

Porque cuerpo y mente tienen que estar juntos en el juego.

Y tenemos un extra...

» **beRelentless**

Porque la única condición para llegar es no detenerse.

Porque ir más despacio, a veces, es la única forma de llegar más lejos. Este es el elemento que fortalece los tres pilares principales.

No los reemplaza. Les suma.

Aparece en los momentos críticos, cuando el camino exige algo más. Usamos — y seguiremos usando — **beRelentless** en momentos especiales, cuando necesitamos recordar lo que nos hace seguir, aunque todo diga que paremos.

Cada entrenamiento.

Cada decisión.

Cada nuevo comienzo.

Todo construye.

Todo importa.

Todo suma.

**No buscamos la perfección,
buscamos la constancia.**

**No corremos para lucirnos,
corremos para ser.**

CMTeam

bePatient | *beHumble* |

beStrong | *beRelentless*

Y nunca — pero nunca — dejes de construir tu camino.

Sobre el Autor

San Palma es entrenador desde hace más de 22 años y atleta desde hace más de 30, y ha dedicado su vida al deporte y a la evolución de atletas de todos los niveles. Como fundador y head coach de **CMTeam**, ha ayudado a miles de atletas en todo el mundo a alcanzar su potencial en los deportes de resistencia, desde amateurs hasta competidores de alto nivel.

A lo largo de su carrera, ha entrenado a atletas y los ha clasificado para algunas de las carreras más importantes del mundo, incluidos campeonatos mundiales de ITU e IRONMAN (70.3 y 140.6), y fue entrenador de la selección brasileña de triatlón en competencias internacionales. Su enfoque valora la paciencia, la inteligencia deportiva y la constancia, promoviendo una evolución sostenible y equilibrada.

Fundador de CMTeam, desarrolló una metodología basada en la **ciencia**, el **propósito** y la **constancia** — enfocada en formar atletas

completos, preparados no solo para cruzar la línea de meta, sino para sostener el alto rendimiento con salud, inteligencia y longevidad.

Cree que el verdadero éxito en el deporte va más allá de los números y los resultados — está en construir un legado, en el desarrollo personal y, sobre todo, en una mentalidad fuerte y consciente que le permite al atleta evolucionar dentro y fuera del deporte.

Este libro nació de la experiencia real. Es el reflejo de un camino personal y profesional, con aprendizajes ganados paso a paso, entrenamiento a entrenamiento, atleta por atleta. No se trata solo de correr, pedalear o nadar. Se trata de evolucionar como ser humano a través del deporte.



LA MENTE CORRE PRIMERO

Quizás estás buscando algo más que correr mejor. Quizás estás buscando **pertenencia**. Una filosofía. Un equipo. Un estilo de vida.

SI ESE ES TU CASO...

¡BIENVENIDO!



@cmteam