

Colección Entrenamiento Mental

CONSIGUE TU IMPOSIBLE

LOS 6 PILARES DEL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO



CONFIANZA

TALENTO

EQUILIBRIO

PASIÓN

CONCENTRACIÓN

COMPROMISO

DIEGO GUTIÉRREZ Y
SANTIAGO SCHEELE

Prólogo de
ANDRÉS INIESTA

FDL

www.futboldelibro.com

A mi hija Alaia y mi mujer Lucía.

Gracias por enseñarme y recordarme que la vida hay que afrontarla con alegría, felicidad, paz, amor y valentía. ¡Os quiero!

Diego Gutiérrez

A mi padre Juan y a mi madre Norma,

Padre, estas palabras también son tuyas, es el canto de un guerrero que vuela con alas de paz, que el viento las lleve allí donde tú estás.

Madre, mi corazón junto al tuyo aprendió lo que es amar, apreciar la belleza y caminar su verdad, hoy late cada día con la fuerza de un volcán.

Santiago Scheele

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS DE LOS AUTORES	13
PRÓLOGO <i>POR ANDRÉS INIESTA</i>	15
PREFACIO DE DIEGO GUTIÉRREZ	17
PREFACIO DE SANTIAGO SCHEELE	19
INTRODUCCIÓN. PREPARANDO EL VIAJE	23
PILARES PARA EL ALTO RENDIMIENTO	23
BASES PARA EL CAMBIO	26
1. CAMBIO	26
2. RESPONSABILIDAD	28
MÓDULO 1. PASIÓN. GANA TU DEPORTE, JUEGA TU DEPORTE, AMA TU DEPORTE	33
1.1. BUSCAR JUNTOS NUESTRA MEJOR VERSIÓN	35
1.2. CONSTANCIA	38
CONSTANCIA. LOS HÁBITOS	38
CLAVES PARA LA CREACIÓN DE UN HÁBITO	39
1.3. SER, HACER, TENER	40
1.4. TENER UN PROPÓSITO TE AYUDA A GANAR, JUGAR Y AMAR TU DEPORTE	42
1.5. LA FÓRMULA DEL ÉXITO	44
1.6. EJERCICIOS PARA ENCENDER Y MANTENER VIVA TU PASIÓN	49
1. DESAFÍOS ESPECÍFICOS PARA TU PLANIFICACIÓN MENSUAL	49
2. HÁBITO NUEVO, VIDA NUEVA	50

MÓDULO 2. TALENTO.	55
2.1. LOS VALORES, MÁXIMA FUENTE DE MOTIVACIÓN INTERNA	57
2.2. LOS OBJETIVOS SON SUEÑOS CON PATAS.	58
2.3. METAS DE PROCESO Y METAS DE RESULTADO	59
2.4. REGLAS PARA LA DEFINICIÓN DE OBJETIVOS	60
2.5. LOS OBJETIVOS EN EL TIEMPO	62
2.6. EJERCICIOS PARA IDENTIFICAR Y POTENCIAR TUS TALENTOS.	63
1. TUS TALENTOS PERSONALES. LOS 5 DETECTORES DEL TALENTO	63
2. OBJETIVOS A 5 AÑOS VISTA	65
3. OBJETIVOS A 3 AÑOS VISTA	66
4. OBJETIVOS A 1 AÑO VISTA	66
MÓDULO 3. EQUILIBRIO.	69
3.1. EL PROCESO DE APRENDIZAJE	71
3.2. EL APRENDIZAJE EMOCIONAL	72
¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN Y QUÉ FUNCIÓN TIENE?	73
¿QUÉ EMOCIONES EXISTEN?	73
ALEGRÍA.	74
TRISTEZA	74
MIEDO.	74
ENFADO	75
ASCO	75
SORPRESA	75
¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN UNA EMOCIÓN DE UN SENTIMIENTO?	76

3.3. PAUTAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL	77
3.4. SÉ INTRÉPIDO ANTE TUS MIEDOS	78
3.5. EJERCICIOS PARA MANTENERTE EN EQUILIBRIO .80	
1. DIARIO EMOCIONAL	80
2. TRABAJA CON TU MIEDO.	80
3. DEJA QUE LA NATURALEZA TRANSFORME EL MIEDO .	81

MÓDULO 4. CONFIANZA. 85

4.1. DESARROLLAR CREENCIAS PARA UN ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO	87
4.2. DESCUBRIR CREENCIAS POTENCIADORAS Y LIMITADORAS	88
4.3. MECANISMOS DE FORMACIÓN DE UNA CREENCIA .89	
4.4. UTILIZAR LAS CREENCIAS POTENCIADORAS	91
CREENCIAS POTENCIADORAS	91
4.5. ELIMINAR LAS CREENCIAS LIMITANTES	92
IDENTIFICACIÓN DE CREENCIAS LIMITANTES.	94
4.6. EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA CONFIANZA 95	
1. EJERCICIO PARA PODER RECONOCER LAS PAUTAS NEGATIVAS QUE TENEMOS IMPRESAS DESDE LA INFANCIA Y QUE PUEDEN CONVERTIRSE EN LA RAÍZ DE NUESTROS PROBLEMAS	95
2. CINCO PASOS PARA CREAR CREENCIAS POTENCIADORAS.	99

MÓDULO 5. CONCENTRACIÓN 103

5.1. TU JUEGO INTERIOR DETERMINA TU JUEGO EXTERIOR	105
5.2. CÓMO FLUIR EN EL DEPORTE	107
¿QUÉ ES FLUIR?	108

5.3. LOS COMPONENTES BÁSICOS DE LA FLUENCIA	109
EL EQUILIBRIO ENTRE EL RETO Y LAS CAPACIDADES	110
COMPONENTES PARA FLUIR EN EL DEPORTE	111
5.4. EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN	114
1. EJERCICIO DE UN MINUTO	114
2. CENTRAMIENTO PARA CAMBIAR TU ESTADO INTERIOR	114

MÓDULO 6. COMPROMISO..... 121

6.1. EL COMPROMISO SE CONSTRUYE CADA DÍA	123
6.2. IDENTIFICACIÓN DE DEBILIDADES, AMENAZAS, FORTALEZAS Y OPORTUNIDADES. DAFO	124
PASOS PARA GENERAR TU DAFO	125
6.3. PLANIFICA PARA ALCANZAR TUS OBJETIVOS. LA TÉCNICA DEL ESCALADOR	129
LA TÉCNICA DEL ESCALADOR	129
6.4. PLANIFICA Y ORGANIZA TUS RECURSOS. ISHIKAWA	130
6.5. PARA CUMPLIR UN SUEÑO TIENES QUE ACTUAR. ACCIONES	132
OCHO PODEROSAS ACCIONES	134
6.6. CÓMO CONSEGUIR RESULTADOS ÓPTIMOS	135
6.7. EJERCICIOS PARA ACTUAR CON COMPROMISO	138
1. CONECTAR CON LOS OBJETIVOS	138
2. VISIÓN DEL ÉXITO	139
3. CONVERTIR OBJETIVOS EN S.M.A.R.T.	140
4. MODELO ROA	141

5. PLAN DE ACCIÓN.....	142
EPÍLOGO. EL VIAJE CONTINÚA	145
BIBLIOGRAFÍA.....	150
SOBRE DIEGO GUTIÉRREZ	157
SOBRE SANTIAGO SCHEELE	158

AGRADECIMIENTOS DE LOS AUTORES

Gracias a todas las personas que han hecho posible este libro.

Gracias a nuestras familias y amigos que nos acompañan todos los días. Especialmente a nuestras compañeras de vida Lucía y Juliana por el amor y el apoyo diario.

Un placer trabajar con nuestro editor Robert Moreno y su equipo: Alfredo, Lourdes... Gracias por vuestra confianza. Con vosotros es todo mucho más fácil. Una grata experiencia trabajar con Enrique Armas y el equipo de Hanson Freeopen Publicidad Creativa y Efectiva, aportando las ilustraciones de este libro. Y por supuesto, gracias a Roberto, Ángeles y el “Guti” por sus correcciones.

En especial, gracias a Andrés Iniesta, por su disponibilidad y generosidad al prologarnos este libro.

Nuestro respeto y gratitud a todas personas que creen en el coaching y en nuestro trabajo. Una mención especial a todos los maestros que nos han apoyado en nuestro camino.

Gracias al deporte por ser nuestro modo de expresión y el lugar donde podemos cumplir nuestra misión en la vida y, sobre todo a las personas del deporte: jugadores, entrenadores, directivos, equipos y clubes deportivos. Vosotros sois los verdaderos protagonistas.

Por último, y no menos importante, gracias a la Vida, al Universo, a Dios, por concedernos experimentar ser uno con la Totalidad.

PRÓLOGO *POR ANDRÉS INIESTA*

Desde que era niño me ha apasionado el fútbol. Como muchas veces he dicho, es mi vida. Sigo amando este deporte y, la esencia y el placer por jugar sigue siendo el mismo que cuando lo hacía en el pueblo con mis amigos.

Creo que esta pasión por tu deporte es una de las claves para mejorar a nivel deportivo, además te obliga a plantearte retos y a trabajar para conseguirlos.

Sé lo difícil que es superar obstáculos, salir de lesiones y recaídas, pasar por momentos donde no te salen las cosas... pero aquí es cuando nos tenemos que rodear de nuestra gente, la familia, los amigos y buenos profesionales para soportar y vencer estas presiones.

Para ello, la fuerza interior que tenemos dentro de nosotros nos ayudará a que nuestra mente y nuestro cuerpo se enfoquen para cumplir nuestros sueños.

En el libro, “Busca tu Imposible. Los 6 Pilares del Alto Rendimiento Deportivo”, se habla de cómo trabajar nuestra fuerza interior. Independientemente de los resultados a corto plazo, trabajar día a día, progresar y convertirse en un deportista o entrenador mejor es el objetivo.

Los autores, Diego Gutiérrez y Santiago Scheele, nos muestran un proceso muy útil para conseguir un Alto Rendimiento Deportivo: sentir amor y pasión por lo que haces, conocerse a uno mismo para desarrollar tu talento, superar tus miedos para encontrar el equilibrio, creer en uno mismo y tener compromiso con lo que haces son algunos de los pasos que nos desarrollan brillantemente en su libro.



Y, lo más importante, sin olvidar lo fundamental en la vida: ser feliz no sólo profesionalmente sino también en lo personal. Al final la familia, los tuyos, disfrutar jugando tu deporte, es lo mejor que te puede pasar. Las metas materiales quedan en un segundo plano.

Diego, Santiago, os deseo lo mejor como profesionales del deporte y que sigáis apoyando a deportistas, entrenadores y equipos a conseguir sus objetivos y desarrollarse como personas.

Andrés Iniesta

Jugador de Fútbol Profesional

Campeón del Mundo 2010, campeón de Europa 2008 y 2012

Jugador español con más títulos de la historia

PREFACIO DE DIEGO GUTIÉRREZ

Este libro está destinado al deporte pero estoy seguro que se puede extrapolar también a cualquier ámbito de la vida.

Del mismo modo, está destinado a obtener un mayor rendimiento deportivo, pero no únicamente centrado en el resultado final sino en el proceso. Me atrevería a decir que, en definitiva, este libro pretende ayudar al lector a SER FELIZ (éste sí que es el objetivo final del libro).

Y para ser feliz es evidente que nos fijaremos en el resultado, pero no como un fin en sí mismo, sino como un feedback de por donde vamos caminando. Centrándonos en el presente, en el camino, obtendremos una visión más global que nos acercará a la FELICIDAD PLENA.

Cuando descubres que ganar no es lo más importante en la vida, cuando aprendes que en ocasiones “ganas perdiendo”, o incluso “pierdes ganando”, no necesitas siempre ganar. Cuando alguien necesita ganar es que está aferrado a ello, y esto hace que se quede “enganchado”. Como consecuencia aparece la infelicidad, el miedo, la angustia, y otros sentimientos que no nos hacen disfrutar de la vida. Cuando alguien tiene la preferencia o quiere simplemente ganar, sin necesidad, sabiendo que a veces se gana y otras se pierde, siendo consciente de que hay cosas más importantes en la vida que las medallas y los títulos, juegas y compites de otra manera. Así la persona fluye, se divierte, vive el presente y curiosamente las cosas salen mejor que cuando se aferraba.

Por tanto, ganar, la felicidad, la vida, son procesos donde se experimenta y se aprende. El otro día leía una frase en un libro que decía: *“A veces se gana y otras se aprende”*. Y esto es precisamente lo que ocurre tanto en la vida como en el deporte: que sea cual sea el resultado siempre se gana y se aprende.

Yo, que he vivido la vida y el deporte como una seria competición atroz donde no se podía fallar, ni relajar, ni disfrutar, ni perder; yo, que he perseguido el éxito y la excelencia sin descanso costase lo que costase, he aprendido que no necesito ganar, no necesito sobresalir para que me mire todo el mundo, no necesito ser nada.

Porque no necesitamos nada, sino que SOMOS.

Cuando necesitamos ganar, sobresalir, ser algo, nos vemos como algo aislado, independiente, como parte de algo. Sin embargo, cuando SOMOS, formamos la TOTALIDAD. Y de esta manera fluimos alineados con la vida, con el deporte y ya no sales a la calle, al campo de juego, con la necesidad de ganar, sino que saltas con el propósito de DISFRUTAR SIENDO. Y así, cuanto más es la totalidad, más eres tú. Y de esta forma es como realmente se GANA con mayúsculas.

Tengo la fortuna de trabajar y aprender todos los días con deportistas, entrenadores y equipos de élite y cuando no se preocupan del resultado, sino de disfrutar del juego, de fluir con la acción y de “ser uno” es, precisamente ahí, cuando obtienen sus mejores logros, y lo que es más importante, es ahí cuando consiguen la FELICIDAD PLENA.

Por lo tanto, lo realmente importante no es esa victoria, ese título, esa medalla de oro. Como dice Dan Millman, el protagonista del libro y la película titulada *El guerrero pacífico*: “*Todo radica en quitarte todas la tonterías de la cabeza que dicen que no eres capaz de hacerlo. Así, cuando estás ahí, haces los movimientos por sí solos. No para ganar el oro, no por lo que piense tu padre, no lo haces por nada. Sólo lo haces por ese momento en el tiempo*”.

Y así, en ese momento eres feliz, disfrutas, sientes amor y paz interior por lo que haces. En definitiva, ERES UNO CON LA TOTALIDAD.

Diego Gutiérrez del Pozo

PREFACIO DE SANTIAGO SCHEELE

El deporte es una gran metáfora sobre nuestras vidas, del juego de la vida, un camino de aprendizaje con sus retos, personas que nos acompañan, alegrías y decepciones. El propósito de este libro es plantar una semilla en el corazón del lector, para que a través de su práctica deportiva crezca un árbol de transformación que le permita ir más allá de sus propios límites, rompiendo las barreras que existen entre quién cree ser y quién es, conectándose con la esencia de lo que somos y asumiendo la responsabilidad de cocrear su propia leyenda.

Todos nosotros, como integrantes del equipo Planeta Tierra, cada día jugamos minutos decisivos en esta gran partida que es la vida, en nuestras manos se encuentra la capacidad de acoger, acompañar, crear, promover, tejer y construir el mundo que a nuestro alrededor se va abriendo paso ¿qué mundo queremos crear?, ¿qué planeta queremos dejarle a las generaciones venideras?, ¿cómo queremos jugar este gran partido? Sean cuales fueren las respuestas a estas preguntas, la única certeza es que el resultado final del partido será la conjunción de nuestras visiones, pensamientos, emociones, decisiones y acciones en el día a día. ¿Jugamos en equipo o hacemos cada uno la guerra por nuestro lado? El futuro nos exige llegar a un nivel más profundo de nuestra humanidad, transformando el espacio interior desde donde nos movemos, desde donde practicamos, nos relacionamos, competimos, llegando a lo que somos y a lo que queremos ser en realidad.

SOMOS LA RAÍZ DEL CAMBIO. En vez de reaccionar desde los modelos del pasado haciendo que se perpetúen, es necesario trascender nuestros juicios y creencias, cambiar la dirección de nuestra atención, dejar el pasado en el pasado y sintonizar con el futuro que quiere surgir a través de nosotros, dejarlo llegar.

Como equipo, la meta está en ser capaces de sentir, inspirar y crear de forma conjunta un futuro emergente que valore el bienestar, el bienser y la expresión de nuestro máximo potencial. Pero, ¿cómo podemos hacer esto?, ¿por dónde empezar?

POR TI, POR MÍ Y POR MIS RELACIONES. Como en cualquier equipo deportivo, afrontamos retos colectivos que han de encontrar la conciencia, la fuerza, la constancia, la confianza, el compromiso, la participación, la honestidad y la determinación dentro de cada uno de nosotros; la fuerza colectiva ha de estar sostenida por un espíritu animado, vivaz, construido sobre la base de una autoridad interior libre, consciente, responsable y en continuo aprendizaje que se rebela ante las dificultades que vamos encontrando.

La fuerza interna que nos mueve y que nos hace únicos nos viene dada cuando nacemos, y poco a poco, en el proceso de crecer, la vamos tapando y ocultando hasta que llega un momento en que ya no sabemos dónde está, nos olvidamos de quiénes somos, cuáles son nuestras potencialidades, qué estamos haciendo aquí, para qué y para quién lo hacemos. Recordar todo esto nos empodera, nos enraiza, nos conecta con el juego de la vida y nos ayuda a trascender nuestros límites, transformando así en POSIBLE lo imposible.

Un recorrido para depurar lo que está y brille lo que es, desenterrarnos, deshacer el hilo que con el tiempo tejimos, soltar las riendas y dejarnos sorprender por el juego de la vida. Mirar los miedos a la cara y abrazar nuestro dolor sin apegarnos a él; aceptar cada momento, dejar que la vida nos corra por las venas, con su dulzura y amargura. Transformarte en el JUEGO. Caminar el camino del CORAZÓN. Cuidar las relaciones, honrar a nuestros antecesores y ser uno con la naturaleza. Agradecer y perdonar.

Te invito con este libro a recordar tu capacidad de SENTIR EL JUEGO, INTUIRLO, IMAGINARLO y SOÑARLO; recordar que formas parte de un conjunto de interrelaciones que van más allá del yo y del nosotros; recordar que con tu práctica deportiva puedes dejar un legado que trasciende el rendimiento, los resultados, los títulos, las victorias y las derrotas, siendo la COMPRENSIÓN, el DOMINIO, el RESPETO y el AMOR por el JUEGO el principal motor que guiará tu viaje hacia la excelencia deportiva. Un viaje en el que el destino eres tú y tus relaciones, donde el camino es oro y el destino el reflejo de su brillo.

Santiago Scheele

Preparando el viaje



INTRODUCCIÓN. PREPARANDO EL VIAJE

EL INICIO DEL VIAJE

Ponemos en tus manos este material sabiendo que, en un porcentaje muy alto, depende de ti que se cumpla. Descubre, aprovecha y disfruta tus recursos y oportunidades, asume la responsabilidad y el reto de moldear lo más preciado que tienes, tu Vida.

Busca ser, hacer u obtener todas esas cosas que llevas tiempo soñando. ¡Te invitamos a que busques, encuentres y consigas tu imPOSIBLE!

“La vida consiste no en tener buenas cartas, sino en jugar bien las que uno tiene”.

Josh Billings

PILARES PARA EL ALTO RENDIMIENTO

Gracias por confiar y dedicar tu tiempo a este libro que se ha realizado a partir de muchos años de experiencia con deportistas y entrenadores profesionales. Estos clientes nos animaron a plasmar algunas de las herramientas que utilizamos en los “procesos de Coaching Deportivo” y, ahora se presenta en este formato para que tú lo puedas llevar a cabo de forma personal. Lo único que necesitas es: a ti mismo, compromiso, confianza y ganas de mejorar.

Lo que vas a hacer a continuación, no es un proceso de coaching, pero sí un Programa con herramientas de coaching.

“¡Consigue tu imposible! Los 6 pilares del Alto Rendimiento Deportivo” está dividido en módulos con una parte teórica y otra de ejercicios prácticos. Cada uno de los módulos tiene una temática y un valor específico con el que trabajarás. Es aconsejable que lo hagas en el orden que se establece pero si quieres hacerlo de otra forma también puedes. Te presentamos los pilares que trabajarás:

PILAR 1: PASIÓN. GANA TU DEPORTE, JUEGA TU DEPORTE, AMA TU DEPORTE.

Descubrirás la importancia que tiene la pasión y el amor por el deporte. Si el deporte no te gustase tanto, probablemente estarías haciendo otra cosa. Tener un propósito en la vida y en el deporte es lo que te hará buscar el sentido a lo que haces. Es una de las claves del éxito.

PILAR 2: TALENTO. ¿QUÉ TIPO DE DEPORTISTA ERES? CONÓCETE A TI MISMO.

Explorarás mediante herramientas dónde estás, cuáles son tus valores, tu talento, qué camino quieres recorrer y descubrirás el deportista que llevas dentro.

PILAR 3: EQUILIBRIO. SUPERA TUS MIEDOS Y ALCANZA TUS RETOS.

Conocerás cómo aprenden los deportistas a desarrollar su máximo potencial, cómo resolver conflictos internos y cómo superan sus miedos.

PILAR 4: CONFIANZA. CREE EN TI Y EN TUS CAPACIDADES. EL PODER DE LAS CREENCIAS

Tomarás conciencia de la importancia que tienen las creencias, cómo detectar lo que hasta ahora hacías de manera automáticamente sin éxito, cómo eliminar tus creencias limitantes y cómo sustituirlas por creencias potenciadoras.

PILAR 5: CONCENTRACIÓN. CÓMO ENCONTRAR LA ATENCIÓN FOCALIZADA Y LA MENTE CALMADA.

Aprenderás qué hacen y cómo hacen los deportistas de élite para mantenerse concentrados y rindiendo al 100% en sus entrenamientos y competiciones.

PILAR 6: COMPROMISO. DISEÑA TU PLAN DE ACCIÓN PARA ALCANZAR EL ÉXITO.

Encontrarás la energía que te pondrá en movimiento para alcanzar tus metas y objetivos a través de herramientas prácticas.

7. EL VIAJE CONTINUÚA. LA PRÁCTICA INTEGRAL.

Aquí se encuentra la sabiduría para que continúes el camino que has emprendido siendo constante. Se necesita unas semanas para generar un nuevo hábito positivo en tu vida, pero también es verdad que se necesita lo mismo para generar hábitos negativos.

El objetivo de este libro es que tomes consciencia de qué es lo que tienes que hacer y cómo lo tienes que hacer para ser más feliz en tu vida y conseguir tus objetivos tanto personales como deportivos. A partir de ahí tú eres el protagonista, el responsable de generar los cambios que necesitas para mejorar tu vida.

BASES PARA EL CAMBIO

Antes de comenzar este proceso queremos hacer énfasis en algunos de los conceptos en los que nos apoyaremos. Teniendo en cuenta la literatura revisada, las enseñanzas que hemos recibido y nuestra experiencia profesional, hemos considerado fundamental los siguientes conceptos para tu proceso:

1. Cambio.
2. Responsabilidad.

A continuación exploraremos estos conceptos para que los tengas presente en el camino que vas a emprender.

1. CAMBIO

“Todo fluye... Nunca nos bañamos dos veces en el mismo río. Si volviésemos a él, no sólo ya no es el mismo, sino que el agua que fluía no hace mucho ya estará lejos: ahora, por tanto, percibimos un nuevo río, otra agua”.

Heráclito

Seguro que has vivido cambios a lo largo de tu vida, algunos elegidos y otros no: cambios de equipo, de compañeros, de ciudad, de país, de pareja, de amigos, rupturas de relaciones y pérdidas de seres queridos... Esos cambios son la crónica de tu vida personal y deportiva, pero a veces cuesta saber cómo y cuándo has conseguido cambiar para adaptarte a ellos. Ninguna adaptación puede ser definitiva, la montaña se erosiona, el río fluye, los cuerpos envejecen, tu forma de ver el mundo cambia

y tus comportamientos evolucionan. Todos estos diminutos cambios se producen de forma continua sin que muchas veces seas consciente; a veces te sorprende la noche, a pesar de que la puesta de sol ya lo había anunciado.

Podrías pensar que si lo anticiparas e imaginaras, en lugar de temerlo o resistirte, conseguirías orientar mejor el sentido que quieres dar a tu evolución personal y deportiva, y te convertirías más en el director de ella. Este es el enfoque que te proponemos, que en lugar de sentirte como una hoja en el viento que está a merced de fuerzas ajenas, te sientas como el vendaval que genera las circunstancias que tú necesitas para guiar tu carrera tal y como desees.

Todo sistema vivo, individual o colectivo, se rige por dos fuerzas fundamentales: una que va hacia la evolución y otra que tiende hacia la estabilidad. Para entenderlo queremos que imagines un equilibrista, que realiza acciones para avanzar por la cuerda floja (evolución) mientras trata de mantener el equilibrio (estabilidad).

EVOLUCIÓN Y ANTICIPACIÓN AL CAMBIO

Es necesario que aprendas a proyectar el futuro que desees e invertir la energía en los cambios que necesitas generar, movilizar tus recursos para alcanzar los objetivos que te propongas y evolucionar hacia la persona o el deportista que potencialmente eres.

Te proponemos el siguiente camino:

Tomar conciencia de aspectos que quieras mejorar, personal o deportivamente.

Querer comprometerte con tu propio proceso de cambio y aprendizaje.

Saber hacer y tener los recursos necesarios para alcanzar tus objetivos.

Hacer, hacer y hacer; que “más vale un gramo de acción que un kilo de intención”.

2. RESPONSABILIDAD

Habitualmente se asocia responsabilidad con culpa o culpabilidad, y esto te puede llevar al victimismo.

Desde nuestra visión, entendemos responsabilidad como la capacidad o habilidad para responder ante las distintas situaciones y retos que vives. Esta actitud te permite afrontar el presente con mayor determinación y confianza.

“Si buscas resultados distintos no hagas siempre lo mismo”.

Albert Einstein

Mientras pienses que las limitaciones u obstáculos encontrados son consecuencia únicamente de factores externos, este material será inútil. Conceptos como “buena suerte” y “mala suerte” no tienen cabida en este proceso.

Hay una fábula de Jorge Bucay que refleja muy bien el concepto que queremos transmitir de “asume tu responsabilidad”. Es la historia de un bosque que estaba ardiendo, en el cual hay un pajarito minúsculo que, con su pequeño pico, recoge agua en una laguna y la suelta sobre el fuego. Mientras todos los demás animales corren huyendo del fuego, un elefante majestuoso con una larga trompa y mayor capacidad para recoger agua, alucina al ver al pajarito y le pregunta: “¿Qué estás haciendo con ese pico tan pequeño?” “Tratando de apagar el fuego”, le contestó el pajarito. “No podrás con ese pico tan pequeño; en cambio yo sí puedo recoger mayor cantidad de agua y apagar el fuego”. La respuesta del pajarito al elefante fue ésta: “Que cada uno asuma su responsabilidad”.