



Coaching Deportivo aplicado al Fútbol

Módulo 3. Plan de
carrera

**- CONMEBOL -
EVOLUCIÓN**

Unidad 3. 1 Plan de carrera

En el deporte, como en cualquier otro ámbito profesional, contar con un plan de carrera es fundamental. La carrera de un jugador y entrenador es incierta: está llena de altibajos, de buenos y malos momentos. Si no estamos preparados para afrontar las dificultades de la profesión, disminuimos considerablemente las posibilidades de tener éxito profesional.

Desarrollar un plan de carrera es la solución para prepararse para los momentos de dificultad y vislumbrar en los momentos de tranquilidad y seguridad. Nuestro plan de carrera refleja lo que estamos haciendo y lo que queremos para nuestro futuro. El mañana se construye hoy. Cosechamos lo que sembramos.

¿Tienes un plan de carrera? ¿Estás dando los pasos necesarios para llegar a donde lo planeaste? ¿Estás invirtiendo suficiente tiempo, energía y dinero para llegar a tu objetivo? ¿Alguna vez has pensado en dónde quieres estar financieramente en 5 o 10 años?

Es importante recordar que no debemos preocuparnos por la carrera como atleta solo cuando estamos cerca de la jubilación como atletas. La importancia de estudiar y buscar el conocimiento debe comenzar mucho antes. Hoy en día existen varias formas de estudiar. La educación a distancia ha llegado para facilitarles la vida a muchos deportistas que no pueden asistir a escuelas ni universidades de manera presencial, y que pueden agregar fácilmente la educación a distancia a su rutina de entrenamientos, concentraciones, viajes y competencias.

La preparación para lo que le sigue a la vida de un atleta, después de abandonar la actividad como deportista, es un tema importante, que debería preocuparnos cada vez más. Las generaciones mayores no tenían esta preocupación y no se preparaban como debían, y los resultados se ven en sus vidas hasta el día de hoy.

La educación financiera, el *marketing* personal, la gestión de patrimonios, la gestión de grupos y la planificación de la carrera son temas que debemos estudiar y comprender cada vez más para tener éxito después de nuestro retiro del deporte de alto rendimiento. La reputación que conseguimos como jugadores es un gran diferencial que tenemos y nos puede ayudar mucho al inicio de una nueva actividad; puede despertar el interés de varias empresas, clubes e instituciones. Sin embargo, esta buena reputación por sí sola no es suficiente.

La planificación de la carrera es aún más determinante en la vida del deportista, debido a que muchas veces termina su carrera como deportista muy joven. Esta carrera efímera lo obliga a iniciar y construir una segunda carrera alrededor de los 35 o 40 años, y esto es un reto, por lo que es necesario tener objetivos bien definidos y estructurados para mantener la imagen y la reputación que se han construido a lo largo de muchos años como atleta.

La gestión de carrera o planificación de carrera es un proceso de fijación de metas, un proyecto para dirigir el futuro del exdeportista, basado en habilidades, experiencias, posicionamiento en el mercado, su esencia, sus sueños, anhelos, objetivos y el legado que quiere dejar.

Por supuesto, el proceso de formación de un plan de carrera no es sencillo; por el contrario, es un proceso complejo y desafiante. Para que todo este proceso sea exitoso, podemos contar con la ayuda de varios profesionales que nos harán las preguntas correctas y nos ayudarán con herramientas y sugerencias importantes para encontrar la dirección ideal de nuestra vida después de la carrera deportiva.

Cada uno de nosotros tiene una meta después de su carrera, cada uno tiene un plan, una idea, un sueño, un deseo. Y este es un asunto muy particular, pues no hay una historia de éxito que podamos seguir al pie de la letra para tener el éxito asegurado. Somos diferentes, tenemos diferentes personalidades, creencias y valores, pero podemos prestar atención a los detalles que son importantes y comunes a todos nosotros.

El primer paso es construir un plan de carrera, definir metas y plazos, entender nuestros deseos y motivaciones, estructurar muy bien la parte financiera, buscar el autoconocimiento y estar seguros sobre las inversiones que queremos hacer, cómo, cuánto y dónde.

La credibilidad ganada durante toda una carrera como deportista es una cualidad que no debe olvidarse. La imagen de un deportista responsable, ganador, honesto, valiente, humilde, respetuoso de las normas y procesos es una credencial para ocupar diversas funciones en muchos sectores del mercado, y muchas puertas pueden abrirse gracias a estas habilidades.

El éxito como atleta y entrenador no es una casualidad, no se trata solo de talento y determinación. Requiere planificación, enfoque, estrategia, visión a largo plazo y mucha disciplina. Necesitamos invertir en nuestro plan de carrera, realmente darle valor a esta herramienta para que tengamos un rumbo correcto y preciso para nuestra vida después de la carrera deportiva.

Para hacer un plan de carrera eficiente, tienes que tener un objetivo muy claro, alcanzable, tangible, que esté alineado con nuestros sueños, creencias y valores. Debe tener un principio, un medio y un final. Diseña una forma de medir tu progreso y tus metas. Escribe el plan, documéntalo; haz que sea un desafío.

Un último detalle: tienes que ser honesto contigo mismo, porque sabemos que podemos mentir o engañar a todas las personas. La gente puede o no creer nuestras mentiras o lo que estamos diciendo, pero es imposible mentirnos a nosotros mismos. Podemos crear excusas, "muletas", pequeñas mentiras para encubrir un hecho, pero en el fondo todos sabemos en qué estamos mintiendo o dónde nos estamos equivocando. Seamos honestos con nosotros mismos y atacemos las dificultades de inmediato, con el corazón abierto, conociendo nuestras cualidades y los puntos que debemos mejorar.

A continuación, te presento la herramienta que utilizo para estar siempre alineado y actualizado con mis objetivos. Esta herramienta se puede utilizar en el deporte, en la vida personal, a largo plazo, a corto plazo, individualmente o con nuestro equipo. En definitiva, solo tienes que ajustarla a tus necesidades. Se basa en cuatro preguntas simples, claras y directas. Desarrollemos juntos un plan de carrera, utilizando solo estas cuatro preguntas.

Piensa en un objetivo, puede ser profesional o personal. Un objetivo tangible y alcanzable no tiene por qué ser fácil, pero tampoco debe ser imposible. Para ayudarte a entender el concepto, usaré un ejemplo de un entrenador ficticio que tiene como objetivo entrenar a un equipo de la serie A en tres años. Hoy entrena a un equipo sub-20.

1. ¿Qué objetivo tienes como *manager* de fútbol?
2. ¿Qué haces hoy y qué debes seguir haciendo para lograr este objetivo?

Continúa haciendo lo que estás haciendo hoy y asegúrate de hacerlo bien. Puede ser apuntarte en un curso, estudiar en alguna universidad, hacer un intercambio, ir en búsqueda de conocimiento en general, hacer *networking*, cumplir con tu trabajo actual, interactuar con tu cuerpo técnico, relacionarte con los directores y gerentes de los clubes, ver los videojuegos y los estadios, relacionarte con los jugadores, recibir *feedback* a tus deportistas, analizar los entrenamientos, etcétera. Lo importante es que tengas realmente claro que lo estás haciendo correctamente.

3. ¿Qué haces hoy y deberías dejar de hacer para lograr ese objetivo?

La respuesta a esta pregunta debe consistir en actitudes y acciones que sabes que te están haciendo daño. Puede ser dejar de posponer tus decisiones, dejar de culpar a los demás de situaciones adversas, dejar de quejarte, dejar de esconderte, dejar de quedarte en casa, de enfadarte, de buscar excusas para la adversidad...

Todos sabemos lo que hacemos bien y lo que no hacemos tan bien. Eso es lo que decía antes: una autoevaluación es fundamental para llegar lejos y lograr nuestro objetivo. Pero debemos ser sinceros con nosotros mismos. Entonces, ¿qué estás haciendo hoy, que sabes que no es saludable ni productivo para ti, y que tienes que dejar de hacer de inmediato?

El *coach* del ejemplo puede que tenga que dejar de escuchar las opiniones de las personas cercanas a él y confiar más en sus convicciones. Quizás deba cuidarse más y dejar de comer mal, de fumar, de dormir hasta tarde... Tal vez tenga que dejar de juzgar el trabajo de otros *coaches*, dejar de criticar las actitudes de otras personas, de adueñarse de la verdad, de ser testarudo. Quizás su trabajo sea no ser egoísta o no ser tacaño.

En fin, la tarea es analizar lo que está siendo perjudicial para ti y tu carrera, identifica estos puntos y realmente toma la decisión de cambiar tu postura y empezar a invertir en evolucionar.

4. ¿Qué es lo que no haces hoy y deberías empezar a hacer para lograr ese objetivo?

Pregúntate: ¿qué acciones debes realizar para evolucionar? Este punto se trata de actuar, de levantarse de la silla y empezar realmente a buscar tu objetivo. Se trata de dejar la pereza a un lado y salir de la zona de confort para tomar la iniciativa, de acelerar, de dejar de posponer decisiones. Se trata de creer que puedes, que tienes condiciones, que tienes cualidades, que el mundo te está esperando, que toda la planificación, todos los proyectos, todo lo que soñaste, se puede lograr.

En el caso del *coach* del ejemplo, quizás deba empezar a aprender otro idioma, apuntarse a cursos de perfeccionamiento, estar más pendiente de la actualidad, buscar información, estudiar los mercados internacionales, hacer prácticas con otros *coaches*, empezar a escribir su opinión, tener una agenda y comprometerse a cumplirla. Tal vez el cambio que necesite sea llamar a diez personas vinculadas al fútbol a la semana y hacerles preguntas; o dar y recibir *feedback*; visitar federaciones, clubes, instituciones deportivas; empezar a hablar con árbitros, directivos, jugadores, periodistas, abogados, nutricionistas, psicólogos, preparadores físicos, médicos, masajistas, jugadores de vestuario, fisiólogos, fisioterapeutas y todos los profesionales implicados en el mundo del fútbol, para estar al día de lo que se está haciendo. De esa manera, su objetivo se volvería cada vez más claro.

Tener un plan de carrera robusto, muy claro y de detalles definidos nos deja un mapa de lo que queremos para nuestra vida y nuestro futuro. Hoy en día, nuestra vida cotidiana y la sociedad se conectan a una velocidad muy alta. Los cambios que ocurren en nuestras vidas son rápidos y dinámicos. La cantidad de información que recibimos a diario es enorme y hace que nuestras vidas sean más complejas y estén llenas de opciones. Necesitamos tomar decisiones todo el tiempo.

Entender cómo funciona todo esto es fundamental para tener una buena comprensión de cada día y para guiarnos en nuestra toma de decisiones. En algunos aspectos, las cosas mejoran, en otros, empeoran, o mejoran y empeoran al mismo tiempo. Por ello, utilizamos métodos y herramientas que nos permiten mayor claridad, autoconocimiento, inteligencia emocional y metas claras dentro de nuestro sistema de creencias y valores, siempre basados en nuestros sentimientos.

Unidad 3.2 Lista de 100 goles

En el viaje de la vida, nos enfrentamos constantemente a obstáculos, y en el deporte, estos obstáculos son aún más colosales. Para navegar por esta rutina y encontrar el éxito, es esencial establecer metas.

El ejercicio de los 100 objetivos es una forma valiosa de crear un mapa de nuestros objetivos a corto, mediano y largo plazo. El primer paso es establecer metas que sean tangibles, alcanzables, positivas y concretas, y que tengan un significado profundo para nosotros.

Necesitamos imaginar claramente estos objetivos, involucrando todos nuestros sentidos, y enfocarnos en lo que realmente queremos lograr. Además, es importante tener en cuenta que estos objetivos dependen solo de nosotros mismos y que necesitamos establecer indicadores claros para medir nuestro progreso y nuestra dirección.

Ante los desafíos, es fundamental preguntarnos si estamos en el camino correcto, si necesitamos ajustar el rumbo o si existen alternativas para lograr nuestros objetivos. Tener un plan B y opciones nos da la resiliencia que necesitamos para hacer frente a cualquier obstáculo. Al reflexionar sobre todas estas preguntas, podemos crear metas poderosas y un objetivo más amplio que guiará nuestros esfuerzos y logros en la dirección del éxito.

Unidad 3.3 Leyes universales

Ley del karma

1. Causa y efecto: cosechas lo que siembras.
2. Construcción: construye lo que imaginas.
3. Humildad: acepta quién eres, deja ir lo que ha pasado y ten cuidado con lo que está por venir.
4. Crecimiento: cambia tú para crecer, no cambies a los demás.
5. Responsabilidad: tu vida es el resultado de tus acciones.
6. Conexión: todo está conectado y tiene un propósito.
7. Enfoque: no puedes concentrarte en el bien y el mal al mismo tiempo.
8. Donar: la forma en que tratas a los demás revela tus intenciones.
9. Aquí y ahora: lo único que tienes es este momento.
10. Cambio: la vida te presenta lecciones y debes aprender de ellas.
11. Paciencia y recompensa: las cosas buenas son el fruto del trabajo duro, la fe y la determinación.
12. Importancia e inspiración: recibe de la vida lo que has puesto en ella.

Ley de causa y efecto

Si tenemos en cuenta la máxima de que cosechamos lo que sembramos, sin duda empezaremos a pensar más antes de actuar. Si hay luz, necesariamente habrá sombra; si hay

ruido, habrá silencio; si hay día, habrá noche; si hay salud, también habrá enfermedad. Todo tiene dos caras, y, si creemos que por todo lo que hacemos hay una consecuencia, un retorno, empezaremos a pensar más a menudo antes de actuar por impulso.

Cualquier acción que realicemos con energía negativa nos atraerá predominantemente más energía negativa, personas negativas y situaciones negativas, y nos contagiaremos de bajas vibraciones que nos traerán problemas, preocupaciones y sufrimiento. Los pensamientos negativos son contagiosos y se propagan muy rápidamente, más rápido que muchas enfermedades físicas.

La ley de causa y efecto amplifica todo lo que nos rodea, para bien o para mal, y detona o aumenta las buenas vibraciones. Dependiendo de cómo enfrentes tu día a día, puedes alimentar problemas o soluciones.

La negatividad agota nuestras fuerzas, paraliza, bloquea. Es el peor camino a seguir, nos trae derrotas y desánimo. La positividad, en cambio, nos eleva, nos impulsa, nos acelera en la búsqueda de nuestras metas, nos da fuerza, y atrae a personas y situaciones de éxito, victoria y alegría.

Reconocer la negatividad y las malas vibraciones en nuestra vida ya es un gran paso para deshacernos de ellas. Reconocerlas nos permite entender que podemos reprogramar nuestros pensamientos, que no necesitamos que una carga negativa se lleve todo, que ese peso se puede transformar en cosas buenas, que ese sufrimiento puede ser visto como un presente y como una oportunidad para que evolucionemos y crezcamos. Tomar lecciones que nos ayuden en nuestro viaje y estar agradecidos por ello y no maldecir es un camino hacia nuestro éxito.

Las 4 leyes de la India

Existen cuatro leyes basadas en la sabiduría milenaria de la India, que reflejan los pensamientos de esta civilización oriental que tanto tiene que enseñar a la gente de Occidente.

La **primera ley** de la India nos dice que cada persona que entra en nuestras vidas es importante y que hay una razón por la que nuestros caminos se cruzan. Nadie entra en nuestras vidas por casualidad. Al principio, puede que no entendamos el motivo de estos encuentros, pero sin duda estas personas tienen una historia relacionada con nosotros y, de alguna manera, positiva o negativa, aparecen para contribuir en nuestro viaje en busca del conocimiento y la perfección.

La **segunda ley** de la India dice que todo lo que pasamos en nuestra vida tiene un significado, y que necesitamos pasar por ciertas experiencias para aprender lecciones que la vida muchas veces nos enseña de diferentes maneras y que no notamos en estas enseñanzas.

La **tercera ley** de la India nos enseña que todo lo que sucede en nuestras vidas sucede en el momento adecuado. A menudo nos preguntamos por qué alguna acción está ocurriendo precisamente en ese momento. Todo lo que comienza en nuestra vida comienza en el momento adecuado, aunque al principio no entendamos la razón.

La **cuarta y última ley** de la India dice que cuando algo en nuestra vida termina, tenemos que pasar página, que no hay que seguir dando vueltas en círculos sobre ese asunto, que si se acaba, es porque tenía que acabar, y que no tiene sentido intentar volver atrás ni rumiar un hecho que ya pasó. Debemos dejarlo en el pasado, en su lugar, allá atrás, mantener las lecciones que hemos aprendido y seguir adelante con la vida, liberar a las personas involucradas para que sigan su camino y, en consecuencia, nosotros también sigamos el nuestro.

El entrenamiento deportivo combinado con las cuatro leyes espirituales es una herramienta poderosa para los atletas y entrenadores que buscan mejorar su rendimiento, superar desafíos y alcanzar sus metas. El proceso de *coaching* ayuda a desarrollar la conciencia sobre uno mismo, identificar creencias limitantes, y replantear traumas y experiencias pasadas. Además, el *coaching* deportivo trabaja la automotivación, animando a los deportistas a perseverar en sus esfuerzos y creer en su potencial.

Al aplicar las cuatro leyes espirituales y el entrenamiento deportivo a sus vidas, los atletas tienen la oportunidad de volverse más resistentes y seguros, y a enfocarse más en sus metas. Aprenden a vivir el presente, a aceptar la adversidad como una oportunidad de crecimiento, y a valorar a cada persona y cada momento de su camino en el deporte.

Unidad 3.4 Mentalidad

¿Estás realmente satisfecho con la vida que llevas? ¿Con tu trabajo? ¿Qué actividad estás realizando? Analiza bien esto y profundiza en este tema. Recuerda que no podemos mentirnos a nosotros mismos, por mucho que lo intentemos.

Después de esta reflexión, piensa si tienes energía para ir a trabajar. ¿Puedes cambiar esta situación? ¿Tienes otra opción? ¿Estás disfrutando de los tiempos de trabajo o son todo un sacrificio? ¿El trabajo te resulta agobiante? ¿No puedes esperar a terminar e irte a casa?

¿Puedes expresar tus sentimientos? ¿Estás satisfecho? ¿Estás contribuyendo al mundo que te rodea o estás contaminando con energía negativa? ¿Solo ensucias la montaña o estás ayudando a limpiarla con buenas vibraciones y entusiasmo?

Somos responsables de los pensamientos y las energías que intercambiamos con los demás y con el universo. Debemos cambiar nuestros pensamientos, transformar la forma en que vemos la vida, reformar nuestra forma de ver las situaciones, crear una mentalidad positiva.

La mentalidad es la esencia de nuestra forma de pensar, es la filosofía que gobierna nuestras verdades e ideales. Refleja nuestro carácter, nuestras creencias, valores y actitudes. Las decisiones y los comportamientos están influenciados por esta mentalidad, pero es importante recordar que podemos evolucionar y cambiar algunos aspectos. Estar abiertos al cambio y ampliar nuestra visión son pasos cruciales para nuestro crecimiento personal.

El concepto de *mindset* es una pieza fundamental para nuestro desarrollo personal. Representa la forma en que vemos nuestras habilidades y talentos, nuestras creencias sobre nuestras habilidades y potencial. Ser conscientes del tipo de mentalidad que tenemos puede marcar la diferencia en nuestras vidas.

Aprendimos que hay dos tipos principales de mentalidad: la mentalidad fija y la mentalidad de crecimiento. En la mentalidad fija, creemos que nuestras habilidades y talentos son inmutables, algo innato, y que no se pueden cambiar. En la mentalidad de crecimiento, creemos que nuestras capacidades pueden desarrollarse y mejorarse a través del esfuerzo, la dedicación y el aprendizaje continuo.

Cuando tenemos una mentalidad fija, tendemos a evitar los desafíos, tememos el fracaso y, a menudo, nos damos por vencidos fácilmente ante los obstáculos. Por el contrario, en la mentalidad de crecimiento, vemos los desafíos como oportunidades de aprendizaje y crecimiento, vemos el fracaso como una oportunidad para mejorar y estamos dispuestos a persistir frente a las dificultades.

Nuestra mentalidad también influye en la forma en que lidiamos con nuestro éxito y el de los demás. En la mentalidad fija, podemos sentir envidia o amenaza por el éxito de los demás, mientras que en la mentalidad de crecimiento, valoramos el éxito de los demás y nos inspiran sus logros.

La buena noticia es que podemos cambiar nuestra mentalidad. Podemos desarrollar una mentalidad de crecimiento, adoptando una postura de aprendizaje continuo, buscando retos y afrontando el esfuerzo como camino para el desarrollo de nuestras habilidades. Al adoptar este tipo de mentalidad, se vuelve más fácil lidiar con las dificultades, aprender de los errores y buscar el crecimiento en todas las áreas de nuestra vida.

De esta manera, varias teorías nos muestran que la forma en que vemos nuestras habilidades y capacidades puede impactar profundamente en nuestro viaje de vida. Al adoptar una mentalidad de crecimiento, estamos abriendo la puerta al desarrollo personal y a la realización de todo nuestro potencial. Por lo tanto, busquemos cultivar una mentalidad de crecimiento en todas las áreas de nuestra vida y así estaremos en el camino correcto hacia el éxito y una vida plena.

Una nueva forma de ver la vida

Para sumergirnos en estos cambios en la forma en que enfrentamos la vida, tenemos algunos puntos que debemos priorizar. Uno de ellos es la búsqueda del aprendizaje y la sabiduría. Para empezar a aprender cosas nuevas, necesitamos ser curiosos, hacer preguntas, informarnos, tratar de hablar con personas más experimentadas, leer, escribir, cambiar nuestra perspectiva de la vida y de lo que creemos que es correcto. Existen otras opiniones, otros pensamientos: debemos estar abiertos a conocer estos nuevos mundos, salir de nuestra burbuja. Podemos estar de acuerdo o no con lo que nos vamos a encontrar, pero debemos atrevernos a buscar estas nuevas doctrinas de la vida. La creatividad es una herramienta importante en esta búsqueda de la sabiduría. Crear formas de resolver viejos problemas es un ejercicio que nos ayuda a romper barreras y dejar atrás paradigmas.

No importa si es bueno o malo, positivo o negativo; cuidar nuestros pensamientos es clave. Recibimos lo que enviamos: si emanamos energía positiva, recibiremos de vuelta ese mismo tipo de vibración. Esto sucede todo el tiempo, y si trabajamos y nos concentramos en las buenas actitudes desde el corazón, sin preocuparnos exclusivamente por el objetivo final, el resultado llega.

Otra virtud que es importante y que debemos cultivar es la valentía. Tenemos que tener coraje para actuar, para persistir, para levantarnos del sofá y pasar a la acción, para tener el ímpetu y la fuerza física y mental que requiere poner en marcha los planes, para despegar, para tener la integridad y la fe necesarias para no huir de nuestras convicciones y creencias. No debemos desviarnos de nuestro propósito, de nuestros valores ni de nuestra misión en la vida. Para lograr todo esto, necesitamos mucho coraje.

Nos resulta difícil a veces afrontar la vida con vitalidad y energía. Nos cuesta mucho terminar lo que hemos empezado; solemos dejar asuntos sin resolver o resolverlos a medias. Tendemos a dejarlo todo para después, en vez de hacerlo todo con vigor, poner siempre el 100 % de compromiso y dedicación. Y nos olvidamos de que sentirse vivo también es un indicio de valentía.

El coraje no es retroceder ante los obstáculos; es enfrentar amenazas y desafíos. El coraje es defender las opiniones, luchar por las convicciones, incluso cuando hay mucha oposición. Es tomar actitudes impopulares para defender nuestras creencias y valores. Es luchar física y mentalmente contra las injusticias. Es defender a los demás, a los vulnerables. Es decir la verdad, ser auténtico, claro y transparente.

En este viaje de revisión de nuestra mentalidad, el lado humano, la humanidad, es importante. Aquí, resulta clave cómo nos relacionamos, cómo compartimos las alegrías y las tristezas. Son fundamentales el amor que emanamos, la humildad, la compasión, la generosidad, la empatía. Este viaje nos obliga a dejar expuesto nuestro lado más primitivo y amoroso, a ser claros con nosotros mismos y con los demás, y todo sabiendo que somos vulnerables y que esto no es un defecto, sino una virtud: porque cuando entendemos que no somos perfectos, es más fácil perdonar a los demás, pues ellos tampoco son perfectos.

Ser justos también es una cualidad que debemos tratar de encontrar en todas nuestras acciones. En el deporte, que es una actividad con la que nos relacionamos mucho y en donde dependemos de nuestros compañeros, la equidad en las relaciones es fundamental para el trabajo en grupo. Trabajar en equipo no es fácil: requiere sabiduría y liderazgo. Y si nos basamos en el equilibrio, la equidad, la claridad, la sinceridad, la confianza y la credibilidad, el camino comienza a tener más oportunidades de que la meta sea el éxito.

Tratar a todas las personas por igual no es lo que debemos hacer. Las personas no somos todas iguales; tenemos sentimientos y necesidades diferentes. Lo que debemos hacer es tratar a todas las personas con respeto, justicia y equidad, sin dejar que el juicio y los sentimientos previos interfieran en nuestra conducta.

Examinar todos los lados, ver todas las posibilidades, analizar desde todos los ángulos, no juzgar, no sacar conclusiones precipitadas, considerar todos los aspectos, son todas formas de ser justos y no cometer injusticias. Mide las palabras, pues estas son como flechas: una vez que se disparan, ya no hay vuelta atrás. Sé prudente con tus actitudes, sé cauteloso en tus elecciones y nunca tomes decisiones improvisadamente y sin pensar.

El entrenador, el jugador y el atleta necesitan tener autocontrol en todo momento. Saber perdonar, tener la mente clara, ser prudentes, no estar ansiosos, tener la humildad de reconocer los errores y –sobre todo– saber ejecutar estas virtudes en momentos de crisis y tensión es lo que buscamos. Ser un buen líder cuando todo funciona de maravilla no es difícil. Lo difícil es ser un buen líder, uno justo y sensato, cuando nada funciona, cuando pasamos por momentos de extrema dificultad; es entonces cuando vemos y revelamos nuestra verdadera naturaleza.

Perdonar los errores de los demás, no cometer injusticias, dar una segunda oportunidad, aceptar que nadie es perfecto y que cometemos errores son buenas actitudes y nos dan la oportunidad de revisar nuestros pensamientos. Pero debemos demostrar estos cambios con acciones y actitudes que confirmen estos pensamientos, que permitan que nuestra conducta hable por sí misma.

Una virtud más que debemos buscar para replantear nuestra mentalidad es la de ver más allá. Es clave tener trascendencia; buscar caminos que vayan más allá de lo humano; viajar por otras realidades; encontrar nuestra conexión con el universo –de este y otros mundos–; conocer culturas diferentes a la nuestra, otros lados espirituales, otras realidades. Si vemos más allá, podremos sentir gratitud y apreciar las artes y la belleza; tener buen humor; admirar la buena música, un cuadro, un libro, la comida, una bebida, una buena conversación. Esta virtud implica salirse de lo común, permitirnos celebrar pequeños logros y compartir con las personas que amamos.

Tener fe y esperanza en un futuro mejor, ser optimistas, creer que vendrán tiempos mejores, son todas formas de cambiar nuestra mentalidad. Pero cuidado: no se trata de quedarnos de brazos cruzados pensando en que el mundo es maravilloso y que si pensamos cosas buenas,

tendremos cosas buenas, que si vibramos energías positivas, tendremos una vida exitosa. No. Todo lo contrario, cambiar nuestra perspectiva y ser realmente optimistas es solo el comienzo; debemos poner esto en práctica: dar una palabra de elogio o una sonrisa, practicar la amabilidad... Todo esto ayuda a mejorar nuestro día.

Unidad 3.5 Misión, propósito, visión, valores, creencias, significado y legado

Cuando hablamos de autoconocimiento, misión, valores, legado, sueños, creencias, propósito y sentido de la vida, nos sumergimos en una reflexión profunda y crucial para descubrir nuestro papel en este viaje en la Tierra y encontrar lo que le da verdadero sentido a nuestra existencia.

La **misión** es la razón de ser, el papel que desempeñamos en el mundo, en el presente y en el futuro, nuestra razón de existir. Es el principio, el medio y el final de todo lo que hacemos, y guía cada una de nuestras acciones y actitudes.

Nuestra misión está intrínsecamente ligada a nuestros talentos, acciones y objetivos. Cuando tenemos clara nuestra misión de vida, entendemos nuestros niveles de satisfacción, de realización personal, de felicidad y de predisposición para enfrentar los desafíos del mundo. La misión no es algo que creamos, sino algo que descubrimos en nosotros mismos. Está en el centro de lo que nos hace individuos únicos, singulares y especiales.

Al comprender nuestra propia misión de vida, también obtenemos una perspectiva más amplia de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Es como si abriéramos los ojos a la grandeza de nuestras posibilidades.

El **propósito**, por su parte, es lo que amamos hacer, lo que nos llena de entusiasmo y motivación para seguir adelante en nuestro viaje personal, profesional y espiritual. Cuando vivimos sin propósito, nos sentimos perdidos, como si estuviéramos dando vueltas en círculos, y todo se siente vacío y triste. Sin embargo, al comprender lo que nos motiva e inspira, podemos vivir al máximo.

La **visión**, impulsada por nuestra misión de vida, es pensar en el futuro. Es el acto de imaginar cómo queremos ser y hacia dónde queremos ir con un horizonte que tenemos por delante. Cuando sentimos, deseamos y visualizamos nuestras metas, sueños y objetivos, ejercitamos nuestra visión, conectando con nuestra verdadera esencia y creencias.

Nuestros **valores** dan forma al modo en que pensamos, somos y actuamos. Son verdades indiscutibles para nosotros y dan sentido a nuestra historia; explican quiénes somos y cómo vemos el mundo. Cada persona tiene sus propios valores únicos, que guían sus acciones y decisiones.

Si bien los valores de las empresas e instituciones son ampliamente discutidos, rara vez hablamos de nuestros valores personales. Identificar la importancia que le damos a diversos aspectos de la vida, como la salud, las finanzas, el trabajo, las relaciones y la espiritualidad, es una parte esencial del proceso de autoconocimiento y búsqueda de nuestros valores fundamentales.

Si vivimos con un propósito, estamos alineados con nuestros valores, vivimos en conexión con lo que creemos y consideramos correcto. Esa es la diferencia entre vivir con sentido y simplemente existir.

Por su parte, las **creencias** que adoptamos pueden ser motivadoras o limitantes. Algunas personas no logran el éxito porque creen que son tímidas, limitadas, incapaces, desafortunadas o incompetentes. Estas creencias pueden generar miedo ante los retos y dificultades, e impedirnos disfrutar de la felicidad y el placer de la vida.

Cuando realmente disfrutamos de lo que hacemos, la vida fluye de manera más suave y natural. Nada es visto como una obligación, un deber ni un castigo. Vemos **significado** en cada paso, y las respuestas a los problemas llegan más fácilmente. Nos sentimos motivados, entusiasmados, y todo se vuelve placentero y enriquecedor.

A veces sabemos lo que no nos gusta hacer, pero no buscamos hacer lo que realmente nos apasiona. Nos quedamos atrapados en situaciones que podrían cambiarse y culpamos a factores externos. Necesitamos buscar nuestra verdadera felicidad.

Un excelente ejercicio es hacer preguntas directas y significativas sobre lo que consideramos una vida placentera y útil. Al buscar estas respuestas dentro de nosotros mismos, descubrimos nuestra misión, legado, creencias y el significado de la vida de manera única e íntima.

Vivir en una rutina sin sentido no recompensa nuestros esfuerzos. Al final de cada día, podemos sentir que falta algo, que nuestro viaje no ha estado completo, incluso si parece que tenemos éxito profesional, dinero y fama. Responder preguntas importantes puede dirigir nuestro destino y moldear la forma en que actuamos.

Estas son algunas preguntas profundas y reflexivas que puedes hacerte:

- ¿Cuál es la palabra o frase que te representa en la vida?
- ¿Qué es lo que más te gusta hacer en tu tiempo libre?
- ¿Cómo quieres que te recuerden?
- ¿Dónde están tus sueños?
- ¿Qué te hace despertarte por la mañana con ganas de vivir?

- ¿Cómo te sientes cuando puedes superar un desafío?
- ¿Cuál es tu propósito en la vida?
- ¿Qué estás construyendo a lo largo de tu vida?
- ¿Cuál es tu razón de existir?
- ¿Cómo quieres que la gente te recuerde cuando ya no estés?
- ¿Qué guía tus pensamientos?
- ¿Cuál es tu mayor sueño?
- ¿Por qué existes?
- ¿Por qué estamos vivos aquí en este planeta?
- ¿A qué te dedicas? ¿Para quién?
- Si no existieras, ¿qué te perderías?
- ¿Qué roles desempeñas en la actualidad?
- ¿Por qué naciste?
- ¿Qué es importante para ti?
- ¿Quién estará al otro lado esperándote?
- ¿Qué te despierta todos los días?
- ¿Qué legado quieres dejar en este mundo?
- ¿Estás utilizando el mayor potencial de tu existencia?
- ¿Usas tu vida para el bien?
- ¿Cómo sería tu vida ideal?
- ¿Cómo sería tu vida si pudieras retroceder en el tiempo y cambiar algunas decisiones?
- ¿Para qué vives?
- ¿Qué te motiva a hacer un esfuerzo adicional?
- Si conocieras a un genio de la lámpara y pudieras pedirle tres cosas, ¿cuáles serían?

Somos el resultado de aquello en lo que creemos, de las habilidades que desarrollamos y de los valores que adoptamos. Nuestras creencias son como sellos que dirigen nuestras vidas, e influyen en nuestras elecciones y acciones.

La construcción de nuestra identidad personal va más allá de lo que sabemos: involucra lo que aprendimos en la infancia, lo que nos enseñaron nuestros padres, nuestra cultura y muchos otros factores. Al dar sentido a nuestras vidas, abrazando nuestra misión, utilizamos nuestro potencial infinito.

El **legado** es el propósito de la vida. Sabemos que nuestra presencia física llegará a su fin, pero el legado permanecerá, y puede durar días o siglos, dependiendo de la relevancia de nuestra misión de vida. Vivir nuestra misión y dar sentido a la existencia es dejar un legado marcado por la búsqueda de la felicidad, la prosperidad, el respeto y el amor. Después de nuestra partida, nuestro legado permanecerá en la memoria de aquellos a quienes impactamos y con quienes conectamos, y será una prueba del trabajo realizado en la vida y de lo mucho que nuestra marca puede seguir estando presente en la vida de las personas.

Sabemos lo duro y difícil que es alcanzar el máximo nivel en el deporte de alto rendimiento. Implica elecciones, sacrificios, compromiso, horas de entrenamiento y trabajo duro, tiempo sin ver a la familia, concentraciones, viajes, tensión, presión y todo lo que requiere prepararse para competir. Pero también sabemos lo gratificante que es vivir esta vida de renuncia por el amor que sentimos por el deporte y la profesión.

Algunas personas dicen que preferirían estar haciendo otras cosas y estar en otros lugares. ¿Cómo es ese diálogo interno contigo mismo? ¿Estás contento con tu rutina diaria de entrenamientos y partidos? ¿Eres feliz donde estás o, por el contrario, te resulta insoportable tu día a día?

Si la respuesta a la última pregunta es afirmativa, tienes algunas opciones: aceptar la situación, cambiarla o dejarla ir. Debes elegir una ahora, no puedes posponer más la decisión. Acciona y hazte cargo de las consecuencias de ese acto. Elegir una actitud, incluso si luego te das cuenta de que estuvo mal, es mejor que permanecer en la inercia y no tomar ninguna acción. Si no te mueves y te paralizas, no evolucionarás ni aprenderás.

Organizar tu tiempo, mejorar tu ambiente de trabajo, respetar tus límites, disfrutar de pequeños premios durante los entrenamientos, son todas acciones que te ayudarán a entender si realmente estás en el lugar y el camino correctos y, de ser así, a demostrarlo.

Por otro lado, si crees que estás haciendo lo incorrecto, en el lugar equivocado, en el momento equivocado, es hora de cambiar. Si sabes que cierto alimento te está enfermando, ¿seguirás comiendo ese alimento? Si estás tomando algún medicamento y te está haciendo daño, ¿vas a seguir tomándolo? Para tomar esta iniciativa y hacer cambios, necesitamos confianza, alta estima y gran poder espiritual.

Entender la situación, ver que momentáneamente no hay salida y trabajar para cambiar la situación poco a poco es una actitud inteligente, sabiendo que en este escenario, un paso atrás no es un signo de cobardía ni debilidad, sino de madurez e inteligencia. Solo las personas con un gran poder de equilibrio emocional y autoconocimiento pueden hacerlo.

Cuando empezamos un ciclo de planificación, pretemporada, preparación para alguna competición, llegamos a un nuevo equipo, a un nuevo reto, cambiamos de ciudad, de país, pasamos por diversas sensaciones, sentimientos y emociones. Estas emociones van desde la ira hasta el éxtasis, y, en el medio, atravesamos sueño, miedo y alegría. Estos sentimientos son naturales, nos llevan a nuestro estado más primitivo y nos preparan para las batallas, las barreras y los retos a los que nos enfrentaremos.

De estos sentimientos, la ira puede ser uno de los más peligrosos o devastadores por los que podemos pasar. La ira no es ni buena ni mala, es una reacción, por la que pasamos todos los deportistas. Muchas veces tenemos ira por varias cosas. No debemos preocuparnos por contenerla ni exterminarla; tenemos que saber lidiar con este sentimiento, vivirlo, estar abiertos, dirigir la ira a nuestro favor, transformarla en combustible para nuevas conquistas y superación de límites.

Los momentos de gran enojo son dañinos. El enojo excesivo e incontrolado puede volvernos violentos y llevarnos a tomar actitudes que no son coherentes con el perfil y el carácter que perseguimos. Pero si canalizamos la ira y nos enfocamos en superar la adversidad, estos momentos pueden ser muy beneficiosos.

Romper una raqueta o un bate, atacar al oponente, patear una botella, empujar al árbitro o hacer gestos desafiantes a la multitud pueden ser actitudes que desahoguen momentáneamente la ira (e incluso pueden dar una sensación de bienestar), pero no son formas sanas de lidiar con ella, ni nos desharemos de ella si accionamos así. Muchos deportistas y entrenadores creen que estas acciones son el camino, pero, por el contrario, mientras más actos impulsivos y violentos como estos tengamos, más daño nos generarán. Debemos educarnos y preocuparnos por canalizar la ira y la frustración hacia el lado bueno del momento, hacia el lado positivo de sentirse enojado; debemos enfocarnos en transformar la ira en energía para el éxito y la victoria.

Aprender a lidiar con tu mente en momentos de ira, derrota, presión o estrés es extremadamente importante. Este juego mental e interno contigo mismo surge en situaciones críticas, y realmente expone tu naturaleza y tu comportamiento primitivo.

Un gran error que podemos cometer en situaciones como esta es querer silenciar nuestros pensamientos y censurarlos, porque lo que debemos buscar, en realidad, es aprender a lidiar con ellos, reducir la intensidad, frecuencia y falta de control cuando tienen lugar.

Todo lo que tiene que suceder debe ser enfrentado como algo bien vivido, incluso aquellas situaciones que en un primer momento son verdaderas catástrofes. Es importante que

podamos atravesar las derrotas, las malas noticias, los percances, todo lo que pueda parecer dañino; debemos dejar que venga. Si es bueno, lo mantenemos. Si es malo, lo asimilamos, lo resolvemos, nos adaptamos, aprendemos y seguimos adelante; lo dejamos ir, en vez de cargarlo en la mente y sobre nuestras espaldas.

Unidad 3.6 Crítica, estrés, presión, miedo

Todo atleta, ya sea profesional y de alto rendimiento o *amateur*, busca la victoria, compitiendo intensamente en pos de sus objetivos. La gloria de la victoria y el dolor de la derrota están constantemente presentes en la vida cotidiana de quienes practican deporte, a cualquier nivel.

Las circunstancias que traen victorias y derrotas no están 100 % en manos de los deportistas y los entrenadores. Hay factores que no están a nuestro alcance y que forman parte de lo imponderable; forman parte del deporte, y debemos ser conscientes de ello.

Todos los grandes atletas han sufrido derrotas y decepciones, pero los verdaderos ganadores saben cómo aprender de estos momentos amargos y crean formas de fortalecerse después de pasar por estas experiencias. La presión, el miedo y la crítica son importantes para que evolucionemos como ciudadanos y deportistas. No dormir, pero sí permitirnos llorar y luego cuestionarnos y sanar heridas es parte de ello, y debemos apreciar estos momentos. Las victorias épicas siempre vienen después de caídas espectaculares.

Las cicatrices nunca sanan sin dolor, el éxito nunca llega antes que el trabajo, y la dedicación, los momentos y las experiencias negativas son combustible para el deportista equilibrado que sabe convivir con los errores, los fracasos y las frustraciones.

En el panorama dinámico del mundo del deporte, es natural que el estrés sea una realidad inherente para todos los involucrados. Los atletas, los entrenadores, los gerentes e incluso los fanáticos son susceptibles a situaciones estresantes que desencadenan una respuesta fisiológica característica. La adrenalina corre por nuestras venas, nuestro corazón se acelera, nuestros músculos se preparan para el combate, y el sudor corre por nuestras manos.

Para hacer frente a estas situaciones, es fundamental afrontar el estrés como una herramienta que puede ser moldeada para actuar a nuestro favor. Al igual que un entrenador experimentado que instruye a sus jugadores para lidiar con la presión antes del gran juego, nosotros también podemos entrenar nuestras mentes para ver el estrés como un aliado, con un lado positivo que nos impulsa hacia la victoria y el éxito.

Imagina a un atleta enfrentándose a un momento decisivo, una oportunidad única para lograr la victoria. En lugar de estar paralizado por el miedo, el estrés positivo de este momento puede ser la llama que encienda el coraje, la audacia para superar los límites y conquistar

nuevos territorios en el deporte. El estrés, cuando se ve como un estímulo motivador, se convierte en el combustible para alcanzar el máximo rendimiento.

La importancia de la perspectiva no se limita a los atletas en el campo, sino también a los entrenadores y a todo el equipo de apoyo. Cuando estos profesionales adoptan una perspectiva positiva sobre el estrés, crean un ambiente de superación y crecimiento, alentando a los atletas a ser más resilientes y capaces de enfrentar los desafíos que surgen con cada competencia.

En este contexto, también es destacable la liberación de oxitocina, “la hormona del amor”, en respuesta al estrés. Esta poderosa neurohormona se asocia con el placer y el bienestar en las relaciones humanas, y fortalece los vínculos interpersonales. En el mundo del deporte, esto significa que el estrés puede, paradójicamente, estimular la formación de conexiones entre los atletas y el personal, y llevarlos a buscar apoyo mutuo y solidaridad en medio de momentos de tensión.

Cuando entendemos que el estrés puede ser moldeado para que trabaje a nuestro favor, somos capaces de abrir los ojos y ver el tesoro escondido en la oscuridad de la cueva interior. El equilibrio es la clave para aprovechar el estrés positivo como herramienta de crecimiento y superación, tanto en el ámbito deportivo como en nuestra vida personal.

Por lo tanto, los deportistas, entrenadores y amantes del deporte deben saber que el estrés es solo una pieza del rompecabezas del viaje deportivo. El verdadero poder radica en cómo ven y utilizan este poderoso estímulo. El estrés positivo puede ser el diferencial que impulse el éxito, la victoria y el logro de grandes cosas en el universo deportivo. Es necesario desafiar a uno mismo a ver el estrés como una oportunidad.

Existen varias técnicas para convivir con el estrés, que no incluyen (repito) eliminarlo: por ejemplo, reducir el estrés y aprender a convivir con él. A continuación, enumeraré algunos pensamientos, técnicas, herramientas y ejercicios que nos pueden ayudar a ser mejores personas y atletas, al usar la fuerza del estrés y la presión a nuestro favor:

- **Vive en el aquí y ahora, hoy.**

Deja de lado las preocupaciones futuras y los arrepentimientos del pasado, ya que la excelencia se construye centrándose en el ahora.

- **El pasado es pasado, enfócate en el presente.**

Deja ir el pasado y canaliza tu energía hacia el presente, donde ocurre la verdadera actuación.

- **Lo que siembras, cosechas.**

Entrena tu mente para creer en tu potencial y en tu capacidad de superación.

- Cada problema tiene una solución.

Cambia el enfoque de la preocupación y conviértelo en la búsqueda de alternativas y estrategias para lidiar con los obstáculos.

- Perdona a los demás y a ti mismo.

Es importante aceptar que somos seres humanos susceptibles a los errores y utilizar las experiencias para crecer, sin cargar con el peso del juicio.

- La mayoría de nuestros miedos y aflicciones no se hacen realidad.

Enfócate en situaciones realistas y objetivas, confiando en tu capacidad para hacer frente a los desafíos que surjan.

- Lo importante es cómo tú te ves a ti mismo, no cómo crees que te ven los demás.

No te preocupes por complacer a todo el mundo, sino por desarrollar una autoestima positiva basada en tus logros y valores personales.

- Habla con tus entrenadores, colegas, amigos y familiares, y escucha lo que tienen que decir sobre ti.

La retroalimentación externa es valiosa para el crecimiento personal y profesional. Es bueno estar abierto a recibir críticas y elogios constructivos, ya que ambos pueden ofrecer ideas para mejorar tu rendimiento y lidiar mejor con el estrés.

- Los problemas de las demás personas son suyos; déjalos en sus manos para que ellas los resuelvan.

Debes saber establecer límites saludables y enfocar tu energía en tus propias metas y desafíos.

- La historia que cuentas sobre ti mismo pesa.

Una historia de superación, aprendizaje y resiliencia puede fortalecer tu mentalidad frente al estrés, recordándote tus capacidades y logros pasados.

- Recuerda momentos y actitudes que te enorgullecieron.

Revive momentos destacados en tu carrera deportiva y aquellas actitudes que demostraron tu fuerza y coraje.

Al aplicar estos consejos a tu rutina deportiva, estarás mejor preparado para convivir con el estrés de una manera saludable y productiva, aprovechando el estrés como una oportunidad

para crecer y superarte. Recuerda que construir una mentalidad resiliente es un viaje continuo, y cada desafío que superes contribuirá a tu desarrollo como atleta y como persona.

También tenemos que tener en cuenta que somos humanos y tenemos miedo a diversas situaciones y momentos.

“El hombre más peligroso es el que tiene miedo” (Ludwig Born).

La sensación de miedo en el deporte puede tener múltiples causas: miedo al fracaso, miedo a las lesiones, miedo a la vergüenza, miedo a la prensa, miedo a la familia, miedo a los entrenadores, a los compañeros de equipo e incluso miedo al éxito.

Descubrir nuestros miedos, despejar todas nuestras dudas, poner en marcha nuestros planes son formas de afrontarlos y convivir con ellos.

Todos tenemos miedo, y las personas que nos rodean viven en un estado permanente de miedo. Está presente, existe, es un factor de nuestra vida cotidiana, es un hecho; lo que varía es la forma en que lo enfrentamos.

Por un lado, están los que viven en el temor y la ansiedad extrema, en el estrés, en la agonía. Por el otro, están los que viven con un ligero malestar, un sentimiento vago y lejano de miedo, aquellos que saben convivir con él, que aprovechan el miedo y lo transforman en una fuente de energía y una forma de superar los límites.

La forma en que enfrentamos e interpretamos no solo el miedo, sino también los desafíos, marca la diferencia en la forma en que vivimos, entrenamos y competimos. Tener una competición exigente o un entrenamiento complejo, enfrentarnos a un rival mejor que nosotros, hacer una nueva actividad, cambiar de categoría, enfrentarnos a un equipo más grande, mudarnos a otro país, son todas oportunidades para superar nuestros miedos, ser mejores y más completos, y tener más confianza.

Nuestros retos cambian, son dinámicos, aparecen todo el tiempo, en diferentes grados de dificultad, pero nuestros retos internos no cambian, siempre son los mismos, sabemos cuáles son y sabemos que debemos superarlos.

El miedo es un sentimiento, una emoción. La mayoría de las veces un hecho desagradable puede ser provocado por una sensación de peligro, puede ser real o ficticio, puede estar en el pasado, presente y futuro, puede ser reemplazado por una imagen real, puede ser interpretado de varias maneras, puede alejarte de tu objetivo, puede acabar con tus sueños. Pero también puede empujarte a hacer cosas extraordinarias. Todo depende de cómo te veas, conectes con él y lo interpretes.

El miedo es inseparable, es nuestro compañero de viaje, no va a desaparecer, siempre va a estar con nosotros, siempre va a estar presente, nos guste o no. El problema surge cuando

este se vuelve insuperable en tu mente: entonces, se convierte en un obstáculo para lograr tus objetivos y victorias, en un sentimiento que parte del rechazo al riesgo, a lo nuevo, a lo desconocido, al reto de innovar y superar tus límites. Sin embargo, si aprendemos a convivir con todo esto, aceptamos la situación y descubrimos que el miedo también es nuestro aliado; no tenemos freno, nos volvemos invencibles.

Son muchos los factores que pueden generar más o menos miedo: tu edad e impulso profesional, tu madurez, la importancia de la competencia, la presión por resultados momentáneos, quién depende de nuestro éxito, las personas involucradas, las prensa, las redes sociales, entre otros varios factores externos.

Los deportistas, particularmente, sufrimos más presiones externas que miedos internos.

Hay distintos tipos de miedo. Por un lado, están los miedos que no están bajo nuestro control, que suceden en el día a día, como cambiar de equipo, lesionarse, envejecer, ser despedido, tener accidentes, atravesar ciertas situaciones familiares o económicas, enfermarse, perder a un ser querido. Por otro lado, están los miedos que nos obligan a tomar decisiones, que vienen de nosotros, como terminar un contrato, mudarse a otra ciudad por trabajo, hablar en público, decir que no a los seres queridos, reprender actitudes o entrar en conflicto por defender valores e ideas.

Nuestros miedos muestran directamente nuestro estado interno de desarrollo y la forma en que vemos el mundo. El miedo al fracaso, la desaprobación, el juicio de los demás, el éxito, ser engañado, dejar una mala imagen, ser traicionado, sentirse vulnerable, son ejemplos de situaciones a las que les tenemos miedo, son miedos mayores y a los que debemos enfrentarnos primero. Si realmente creemos que podemos enfrentar todo tipo de miedos, que somos capaces de superar cualquier dificultad, si tenemos esto claro en nuestro pensamiento, no necesitamos temer nada. Cuando aumentamos la confianza en nosotros mismos y en nuestras parejas, las cosas empiezan a cambiar y parece que todo empieza a funcionar, las barreras se van superando y van quedando atrás.

Otra emoción que se confunde y que potencia el miedo es la ansiedad, uno de los mayores obstáculos en nuestra carrera. La ansiedad nos quita la concentración, el enfoque, se interpone en el camino en momentos de dificultad, y nos impide incluso realizar tareas simples y fáciles. Debemos controlar la ansiedad en las subidas y nuestros miedos en las bajadas, centrarnos en la formación y en los objetivos, así como en lo que estamos haciendo.

La ansiedad puede incluso traernos problemas físicos. Sabemos que uno de los mayores miedos que tenemos durante nuestra carrera es el miedo a lesionarnos. Sabemos que la salud está totalmente ligada a nuestra parte mental y espiritual. Nuestros pensamientos, sentimientos, equilibrio y salud emocional están totalmente relacionados con nuestra salud física.

Nuestro estado mental es parte del proceso de prevención y recuperación de lesiones, afecta nuestro metabolismo, nuestra relación con los medicamentos, con los procedimientos y los tratamientos de fisioterapia.

El primer paso para aprender a vivir con nuestros miedos es saber cuáles son. Después de reconocer nuestros miedos, que nos paralizan, debemos profundizar en nosotros y tener una conversación franca con nosotros mismos. Es importante saber que los miedos aumentan y se vuelven más complejos a medida que evolucionamos en nuestras vidas, tanto en términos personales como profesionales, por lo que debemos comenzar a tomar algunas iniciativas y acciones para liberarnos de la ansiedad y comenzar a usar el miedo a nuestro favor.

Cambiar nuestra forma de pensar y afrontar los retos es una forma de salir de la zona de confort y empezar a tener otra perspectiva de los hechos de la vida, de buscar retos diarios, a corto, mediano y largo plazo. Celebrar nuestras victorias es una iniciativa que debemos valorar.