

# Capítulo 14

# Autohipnosis

A través de la autohipnosis podemos convertir en realidad muchos de nuestros sueños. Se trata de un estado de receptividad relajada que puede liberar parte del potencial sin explotar que hay dentro de cada uno de nosotros. Mi padre, el Dr. Emanuel Orlick, ha trabajado en el campo de la autohipnosis y del control mental auto-dirigido durante más de 70 años. A la edad de 90 años vive en una granja y escribe con regularidad una columna para el *Journal of Hypnosis*. Le estoy muy agradecido por haber escrito este capítulo sobre la hipnosis.

La creencia  
es la madre  
de la realidad.  
La excelencia  
es un estado  
de la mente.

## El poder que hay dentro de ti

Los seres humanos estamos  
constantemente mirando fuera y

dentro de nosotros mismos, intentando desarrollar o utilizar talentos, capacidades o poderes que tenemos la sensación de poseer. Con independencia del grado de excelencia que hayas alcanzado, puedes llegar a ser todavía mejor. Esto es aplicable a todas las habilidades de tu cuerpo y de tu mente. No importa la calidad de cualesquiera de estas habilidades en el presente: todas pueden mejorar.

Todos nosotros tenemos en nuestro interior un increíble poder cuerpo-mente que a veces se pone en juego cuando nos enfrentamos a situaciones de vida o muerte. Casi todos los periódicos tienen en sus archivos noticias contadas por testigos que hablan de personas que realizaron proezas increíbles en situaciones desesperadas. Por ejemplo, todos los medios de comunicación importantes informaron en su día del caso de una mujer que, aunque pesaba sólo 50 kg, consiguió levantar una furgoneta para liberar las piernas aplastadas de su hijo de 17 años que habían quedado atrapadas debajo al haberse deslizado el gato que utilizaba para cambiar una rueda.

Todos vivimos y funcionamos muy por debajo de nuestros límites máximos mentales y físicos hasta que algo de suficiente importancia activa nuestros poderes físicos y mentales dormidos hasta ese momento. De alguna forma, la autohipnosis puede actuar como un mecanismo activador que permite a seres humanos normales y corrientes realizar proezas muy por encima de lo normal, tanto con su cuerpo como con su mente. Con la práctica, todos podemos reforzar nuestra capacidad mente-cuerpo para que funcione muy por encima de lo que cabría esperar en una situación normal.

El ruso Vasili Alexeev, uno de los mejores levantadores de pesos de todos los tiempos, fue capaz de aprovechar su potencial mente-cuerpo. Antes de cada intento, parecía entrar en un estado hipnótico similar al trance. Se podía observar su intensa concentración que penetraba en tu propia mente cuando se quedaba quieto con una pesada barra a sus pies, preparándose mentalmente para levantar la pesa por encima de su cabeza. Uno tenía la sensación de que no se trataba sólo de una masa de músculos sino de algún tipo de energía psíquica que permitía a Alexeev levantar esos enormes pesos y establecer un récord detrás de otro.

La autohipnosis sustituye los estímulos distractores y los pensamientos negativos que compiten con la voluntad del sujeto por pen-

samientos dominantes positivos y poderosos, y las creencias negativas por creencias positivas y poderosas. Sustituye los *no puedo* por los *sí puedo*; detiene el flujo «normal» de pensamientos restrictivos, críticos y dubitativos competidores con la voluntad del sujeto que interfieren con la acción, y lo sustituye por la capacidad de concentrarse en todas las facultades mente-cuerpo importantes para la consecución de un determinado objetivo. Quizá la forma más sencilla de describir esta capacidad de concentración que nos proporciona la autohipnosis es compararla con una lente de aumento que concentra los rayos de sol inoocuos en un área tan estrecha que consigue que esos rayos se vuelvan tan poderosos como para hacer arder un trozo de papel.

## Aumenta y mejora tu rendimiento

La autohipnosis y la autosugestión pueden aumentar y mejorar tu rendimiento. En el caso de la *autohipnosis*, nos ponemos en un estado de receptividad relajada. En este estado quedan temporalmente suspendidas las facultades mentales críticas de carácter normal y consciente. De esta forma, nos hacemos receptivos a cualquier sugerencia fuerte o expresada de forma repetida que nos hagamos a nosotros mismos, sea directa o indirectamente. En el estado de autohipnosis puedes hablar contigo mismo, leer lo que has escrito, escuchar lo que has grabado antes o escuchar párrafos que está leyendo otra persona. En la autohipnosis controlas todo lo que pasa en una sesión de entrenamiento desde el principio hasta el final.

En la *autosugestión* puedes influir directa o indirectamente en tus propios pensamientos y acciones conscientes en estado de vigilia. La autosugestión puede ser intencionada o no deliberada, y puede tener efectos tanto positivos como negativos. Un ejemplo de autosugestión positiva es la frase constante de Mohammed Alí (Clasius Clay) «Soy el mejor». El uso de esta frase y su creencia subconsciente en sí mismo desempeñaron un papel importante en

su carrera deportiva, en la que llegó a convertirse en uno de los mejores boxeadores de todos los tiempos, y en el hecho de que consiguiera mantenerse en la cumbre durante un período muy prolongado de tiempo.

Tanto la autohipnosis como la autosugestión te ayudan a rendir más y mejor. Puedes utilizar la autosugestión leyendo una y otra vez un pequeño párrafo, repitiéndote a ti mismo frases positivas y escuchando frases grabadas en un magnetófono mientras conduces camino de clase, el trabajo, los entrenamientos o en cualquier otro momento del día.

Imagínate tu cerebro como si fuese un ordenador muy complicado que puedes programar para dirigir tu cuerpo de una determinada forma, como los ordenadores que hay en los centros de vuelos espaciales para dirigir los vehículos no tripulados por seres humanos que enviamos a Marte. Una vez que has programado el cerebro, tu cuerpo debe seguir sus órdenes, buscar los objetivos que hayas establecido y esforzarse por alcanzarlos. Tú eres el programador, y eres tú quien determina qué vas a introducir en tu cerebro.

Piensa en tu objetivo último. Este objetivo puede ser grabado en la configuración de tus neuronas tan profunda y fuertemente que harás todo lo que esté en tus manos para alcanzarlo. Debes creer con cada una de las fibras de tu ser no sólo que puedes lograr el objetivo que te has propuesto, sino también que de hecho lo lograrás. Nunca he conocido a una persona que haya tenido éxito en cualquier aspecto de la vida que no estuviera convencida de su capacidad para triunfar. Por desgracia, la mayoría de las personas que nos rodean, incluyendo a nuestra familia y a nuestros entrenadores, se pasan más tiempo diciéndonos lo que no podemos hacer que lo que sí podemos hacer. Por lo tanto, tu primer paso debe consistir en inculcarte una creencia inquebrantable en ti mismo.

A través de la autohipnosis, tus juicios críticos normales o tus pensamientos negativos quedarán temporalmente en suspenso de manera que puedas inculcarte más rápidamente el grado más elevado posible de creencia absoluta en ti mismo. Una vez que esta creencia se haya convertido en parte permanente del proceso de pensamiento subconsciente, te comportarás automáticamente de acuerdo con ella.

# Pasos muy sencillos para alcanzar la autohipnosis

El secreto de la autohipnosis tiene dos aspectos:

1. Debes fijar tu atención consciente.
2. Debes relajar tu cuerpo.

En el momento en que puedas hacer estas dos cosas, habrás alcanzado el estado de autohipnosis. Fija tu atención ahora mismo en un punto cualquiera en la pared que tienes delante y míralo fijamente. Al mismo tiempo, deja que tu cuerpo se relaje y se quede flácido. Sigue mirando y relajándote durante unos minutos: sentirás que te hundes más y más en la autohipnosis.

Eso es todo lo que tienes que hacer. Incluso en un estado de autohipnosis tan ligero como éste puedes empezar a programarte utilizando una sugerencia positiva y beneficiosa. Cualquier persona puede alcanzar la autohipnosis simplemente fijando su atención



La autohipnosis en el deporte te ayuda a creer en ti mismo y a desarrollar todo tu potencial.

consciente y relajándose. Con la práctica, irás alcanzando estados cada vez más profundos, y la programación se hará cada vez más eficaz. Si bien el estado de hipnosis al que consigas llegar quizá no sea muy profundo, puedes conseguir cosas importantes como eliminar un dolor de cabeza muy fuerte, curarte el insomnio, mejorar tu concentración, etc.

El resto de este capítulo está dedicado a ayudarte a fijar tu atención consciente, a relajar tu cuerpo y a hacer que tu subconsciente sea cada vez más receptivo a las sugerencias positivas que te hagas a ti mismo. Una vez que estés en un estado relajado y receptivo, lo más importante es la repetición. Si es la primera vez que te programas, te reprogramas o refuerzas una programación que ya habías hecho con anterioridad, es importante que repitas cada una de las sugerencias positivas muchas veces para implantarlas profunda y firmemente en tu subconsciente.

## Los cuatro pasos a seguir

Una autohipnosis eficaz implica fijación, relajación, receptividad y sugestión repetitiva.

### Fijación

No importa en qué objeto externo fijas tu atención consciente. Sin embargo, dos de los objetos más apropiados son una vela o un punto negro situado en el centro de una hoja de papel blanco. Puede servir cualquier hoja de papel blanco, y el punto negro puede ser de cualquier tamaño. Yo generalmente utilizo una tarjeta de fichero en la cual dibujo un círculo con la ayuda de una moneda; luego, lo relleno con un rotulador de color negro. Esto me proporciona un punto en el que puedo centrar mi atención. Me he dado cuenta de que consigo los mejores resultados cuando coloco la tarjeta a una distancia de unos 30 cm y un poco por encima de los ojos. Prefiero también que detrás de la tarjeta haya una pared totalmente lisa, a poder ser de color oscuro, sin cuadros ni ningún otro objeto. La luz me llega desde atrás.

## Relajación

A lo largo de los años, he ido desarrollando el método de relajación que considero más eficaz para conseguir la hipnosis. Le llamo el método de *pensar en el cuerpo*, porque, si quieres que funcione, tienes que pensar en diferentes partes de tu cuerpo. Al principio, puede que te cueste trabajo pensar en algunas partes del cuerpo, pero, después de varios intentos, te resultará muy fácil.

Para facilitar la relajación cuando quieres entrar en el estado de autohipnosis, es conveniente que sigas una secuencia concreta (por ejemplo, empieza por los dedos de los pies, ve subiendo por tu cuerpo y termina en los dedos de la mano). Después de algunos intentos, podrás hacerlo todo de memoria, sin tener que leer expresamente las instrucciones que te damos a continuación. Al principio, te llevará unos cuantos minutos leer la lista de partes del cuerpo y pensar en ellas, pero pronto conseguirás hacerlo en cuestión de segundos.

La secuencia es la siguiente:

1. Piensa en los dedos del pie. Deja que tu mente recorra los dedos de los pies como si fuese un aparato de rayos X. Tu mente debe ordenar a los dedos de los pies: *relajaos, relajaos, relajaos*.
2. Piensa en tus pies. Deja que tu mente recorra tus pies como si fuese un aparato de rayos X. Tu mente debe ordenar a los pies *relajaos, relajaos, relajaos*.
3. Piensa en tus pantorrillas. Deja que tu mente recorra tus pantorrillas como si fuese un aparato de rayos X. Tu mente debe ordenar a las pantorrillas *relajaos, relajaos, relajaos*.

Repite exactamente esta secuencia de pensamiento con los muslos, glúteos, abdomen, zona lumbar, pecho, parte superior de la espalda, hombros, cuello, cara, brazos, manos y dedos de la mano.

Después de haber seguido estas instrucciones tres o cuatro veces, cierra los ojos y haz la secuencia de memoria. Empieza con los dedos del pie y ve subiendo tal y como se dice en las instrucciones. Termina en los dedos de la mano. No es necesario que pienses en cada una de las partes del cuerpo que hemos citado. Lo importante es que te centres en los principales segmentos de tu cuerpo y los grupos musculares que los activan.

## Receptividad

La fijación y la relajación profunda conducen a un estado de receptividad hacia la sugestión positiva. Con la práctica, serás capaz de entrar en un estado de relajación de forma cada vez más completa y más rápida, hasta que llegue un momento en que puedas relajarte espontáneamente con sólo decirte a ti mismo *relájate, relájate, relájate*. Esto no sólo hará aumentar tu receptividad a la autohipnosis sino que también eliminará la tensión y el estrés que pudieras sufrir.

## Sugestión repetitiva

Para ejercer el mayor control posible sobre tu cuerpo y sobre ti mismo, escribe un párrafo con sugerencias positivas o grábalo en una cinta magnetofónica. Léelo o escúchalo cuando te encuentres en el estado de relajación y receptividad hipnótica. Las sugerencias pueden referirse a cualquier tema en el que quieras mejorar. El párrafo debe ser corto, fuerte y positivo. Escribe o graba las sugerencias tres veces seguidas. El procedimiento más eficaz consiste en utilizar primero las sugerencias durante la autohipnosis y luego seguir repitiéndolas cuando estés haciendo algo en lo que quieras mejorar. A continuación, te damos tres párrafos como ejemplo, seguidos de algunas instrucciones.

**Ejemplo 1.** Mi cerebro es extraordinariamente poderoso y ejerce un control absoluto sobre todas las células, tejidos y órganos de mi cuerpo. Ejerce un control completo sobre todos mis sentimientos, emociones y reacciones. Si siento que me pongo nervioso, me diré *relájate, relájate, relájate*, y se me pasará el nerviosismo.

Repite este párrafo una serie de veces durante cada sesión de autohipnosis hasta que lo introduzcas de manera profunda y firme en tu subconsciente. Luego, en cualquier situación en la que empieces a sentirte nervioso y deseas tomar el control, repite las palabras *relájate, relájate, relájate*, y el nerviosismo desaparecerá.

**Ejemplo 2.** Soy un jugador destacado. Tengo todo lo necesario para conseguir mi objetivo. Me concentraré en lo que estoy hacien-



do. Siempre que lance la pelota, me concentraré directamente en el espacio abierto que hay frente a mí y lanzaré directamente a ese espacio. Lanzaré la pelota y marcaré. Lanzaré y marcaré.

Cuando estés sentado en el banquillo, durante un entrenamiento o en un partido, puedes reforzar las sugerencias positivas de este párrafo a través de la autosugestión. Repítete a ti mismo: *Soy un buen jugador, tengo todo lo que necesito para conseguir mi objetivo. Pensaré, miraré y lanzaré la pelota al espacio abierto que hay frente a mí. Marcaré. Me concentraré en el espacio que hay frente a mí.*

**Ejemplo 3.** Me encanta correr. Estoy en buena forma y mejoro todos los días. Tengo un cerebro y un cuerpo poderosos. Cuando corro, mi cerebro y mi cuerpo combinan su fuerza para acelerar el flujo de oxígeno y nutrientes que llegan a los músculos. Funcionan en perfecta armonía para acelerar la eliminación de los productos de desecho de mis músculos. Soy fuerte y eficaz.

Cuando estés corriendo, visualiza el oxígeno y los nutrientes entrando y los productos de desecho saliendo de tus músculos. También repítete las palabras *relájate, relájate*, mientras piensas en tus piernas, brazos y otras partes de tu cuerpo que en ese momento estén trabajando. Esto permitirá una mejor relajación entre las contracciones vigorosas y la recuperación en cada uno de los avances, lo que mejorará la eficacia de tu forma de correr. Cuando empieces a sentir que tu cuerpo crece, di una y otra vez *soy fuerte y eficaz... soy fuerte y eficaz... podría estar corriendo toda la vida.*

Sea cual sea el objetivo que quieras lograr, debes pensarlo, verlo, sentirlo y hacerlo. Puedes practicar la autohipnosis la tarde anterior a un acontecimiento importante, no importa que sea poco o muy importante. Piensa: *Lo haré lo mejor que sé; lo haré de acuerdo con mi máxima capacidad.* Imagínate haciendo las cosas lo mejor que sepas y terminando de hacerlas como las desees terminar.

El día de la competición para la que tan bien te has preparado repítete una y otra vez *¡Me encuentro bien! ¡Me encuentro extraordinariamente bien! ¡Hoy voy a dar lo mejor de mí mismo!* Mientras te repites estos pensamientos positivos, siéntete realmente fuerte y haz real-

mente lo máximo para realizar la mejor carrera de tu vida. Piénsalo. Visualízalo. Siéntelo. Cree en ello y hazlo.

## Empieza ya

Ya tienes toda la información que necesitas para entrar en el estado de autohipnosis y empezar a utilizar este poder para descubrir y desarrollar tus capacidades físicas y mentales.

Elige una habitación tranquila en la que puedas completar todo el proceso de autohipnosis sin que nadie te moleste.

Coloca el objeto en el que vas a concentrarte (una vela o un punto negro dibujado sobre una tarjeta) enfrente de la silla en la que te vayas a sentar, asegurándote de colocarlo a una distancia de 30 cm de los ojos y un poco por encima de éstos.

Coloca el párrafo que hayas escrito o el otro material de autoprogramación (por ejemplo, una cinta y un magnetófono) en una mesa situada delante de la silla. Si has memorizado el párrafo o la grabación o sabes perfectamente qué es lo que quieres que sea objeto de la autosugestión, mucho mejor. Siéntate en una silla cómoda enfrente del objeto en el que quieras concentrarte. Entra en el estado de receptividad.

Coloca los antebrazos sobre la mesa con las palmas de las manos hacia abajo.

Piensa en la relajación. Piensa en cómo todos los músculos de tu cuerpo se van volviendo flácidos y blandos.

Mira fijamente el objeto en el que tienes que concentrarte. Inspira profundamente, retén el aire unos instantes y luego suéltalo lentamente. Conforme exhales el aire, dite a ti mismo: *relájate, relájate, relájate*. Repite esta secuencia respiratoria siete veces, dejando que tu cuerpo se vuelva más flácido y relajado cada vez.

Tus ojos empezarán a ponerse llorosos. Luego, parpadearás, y sentirás que los párpados te pesan cada vez más hasta que llegue un momento en el que te costará trabajo mantener los ojos abiertos. Cuando notes que tus ojos empiezan a ponerse llorosos, a parpadear o a cerrarse, puedes estar seguro de que has entrado en la fase de receptividad de la autohipnosis. Otro signo de que

te encuentras en ese estado es un ligero cosquilleo u hormigueo en las manos. No te preocupes por saber si estás ya o no en el estado de receptividad o qué profundidad has alcanzado. Si sigues los pasos que te hemos explicado, serás receptivo a la autosugestión.

Si quieres entrar en un estado aún más profundo, tienes que decirte las siguientes palabras: *me hundo, me hundo, me hundo, cada vez a más profundidad, cada vez a más profundidad*. Repite esto varias veces y luego di: *Ahora estoy en un estado profundo, profundo, profundo de autohipnosis, y me estoy hundiendo cada vez a más profundidad, cada vez a más profundidad, cada vez a más profundidad*. Tienes que percibirte a ti mismo hundiéndote profundamente, tienes que sentir cómo te hundes profundamente, tienes que creer que de verdad te estás hundiendo profundamente: entonces te hundirás profundamente.

Después de inspirar y espirar profundamente varias veces, piensa en las diferentes partes de tu cuerpo, comenzando por los dedos de los pies y terminando por los dedos de la mano, tal y como te hemos explicado antes. Haz esto mentalmente con los ojos cerrados. Conforme recorras mentalmente cada una de las partes de tu cuerpo, ordénalas: *relájate, relájate, relájate*.

Cuando llegues a los dedos de la mano, estarás ya en un estado de autohipnosis muy receptivo y relajado; por lo tanto, es el momento de introducir las autosugestiones directamente en tu subconsciente. Hazlo abriendo los ojos y leyendo el párrafo que tenías preparado. Antes de empezar a leer, no olvides decirte a ti mismo que tienes que permanecer en el estado hipnótico receptivo y relajado incluso después de abrir los ojos. Si has grabado el párrafo en una cinta, abre los ojos, conecta el magnetófono y vuelve a cerrar los ojos. También puedes pedir a un amigo o compañero de equipo en el que tengas mucha confianza que conecte el magnetófono o que te lea el párrafo. Si estás solo y no tienes un magnetófono, lo mejor es que memorices primero el párrafo que hayas escrito y que simplemente lo repitas hasta conseguir la autosugestión.

Una vez que hayas terminado la sesión de autohipnosis y cuando todavía te encuentres en el estado de máxima relajación y recep-

tividad, dite a ti mismo las siguientes palabras: *En la próxima sesión seré capaz de entrar en un estado de autohipnosis más profundo y lo haré de una forma más fácil y rápida.*

Por último, justo antes de que te dispongas a despertarte, dite a ti mismo estas palabras: *Contaré hasta tres y me despertaré y, cuando me despierte, me voy a sentir muy bien, me voy a sentir magníficamente, me voy a sentir como nunca me he sentido antes.* Luego cuenta (*uno, dos, tres*) y despiértate sintiéndote rejuvenecido.

Si te vas a la cama inmediatamente después de haber terminado la sesión de autohipnosis, te dormirás rápidamente, y las poderosas autosugestiones que te has dado a ti mismo se grabarán de forma aún más profunda en tu subconsciente.

Cuando te despiertes a la mañana siguiente, repítete: *me siento muy bien, me siento muy bien.* Y te sentirás bien de verdad. ¡Piénsalo! ¡Créelo! Y actúa en consecuencia.

Si quieres más información sobre la autohipnosis para deportistas o sobre los programas específicos de autoprogramación desarrollados por Emanuel Orlick, consulta la sección de bibliografía y fuentes de este libro.

## Capítulo 15

# Haz que tus estrategias trabajen para ti

Ahora tienes a tu disposición algunos de los principales medios de control mental positivo para la búsqueda de la excelencia. Si experimentas con algunos de estos procedimientos, aumentarán tus posibilidades de crecer personalmente y tendrás más éxito cuando intentes lograr tus objetivos. Pero debes actuar con confianza en estos procedimientos, debes estar convencido de su eficacia. Debes probar diferentes estrategias para comprenderlos mejor y descubrir la forma en la que te pueden ser de mayor utilidad. Para ello, tienes que practicar un procedimiento o una estrategia de afrontamiento un número suficiente de veces y durante el tiempo necesario. De esta forma, su efecto positivo saldrá a la luz de forma natural y consistente. Incluso

si no observas signo alguno visible

**E**l hombre no  
puede descubrir  
nuevos océanos  
si no tiene **la**  
valentía de  
perder de vista  
**la** costa.

André Gide

de mejoría de forma inmediata, muchas veces estarás poniendo los cimientos para conseguir el crecimiento personal en el futuro.

## Perseverancia

Gran parte del éxito en la búsqueda de la excelencia consiste en no dejar de insistir en la lucha por conseguir tus objetivos y en no dejar de aceptarte a ti mismo durante todo el proceso de crecimiento personal. Cuando apliques estrategias específicas de auto-crecimiento en tu situación específica, puedes esperar que se produzca una mejoría, pero no puedes esperar que tenga lugar un milagro de forma inmediata. Por ejemplo, si llevas años sintiendo mucha ansiedad en situaciones competitivas, no te desanimes ni dejes de practicar una determinada estrategia simplemente porque no te sientas tranquilo de un día para otro. Aunque he tenido la oportunidad de ver mejorías espectaculares (literalmente de la noche a la mañana), hay que tener en cuenta que el autodesarrollo es la mayoría de las veces un proceso. Tómalo como algo que se va produciendo paso a paso, día a día, momento a momento, y persiste. Durante el proceso de entrenamiento mental, tendrás altos y bajos, al igual que sucede con el entrenamiento físico. A veces te sentirás mentalmente fuerte y con un control total; otras veces, sin embargo, puede que retrocedas y empieces a utilizar de nuevo formas de pensar poco constructivas, lo que hará que te enfades contigo mismo o que subestimes tu potencial. Pero de nuevo conseguirás controlar las cosas. Con perseverancia, lograrás concentrarte y controlar tu vida durante períodos de tiempo cada vez más prolongados.

Prefiero utilizar el término *perseverancia* y no *esfuerzo*. En algunos procedimientos y estrategias, la perseverancia implica más bien una ausencia de esfuerzo que un esfuerzo. ¿No te ha ocurrido alguna vez haberte ido a la cama a dormir y terminar dándole vueltas a la cabeza y moviéndote sin parar durante un lapso de tiempo que te ha parecido de horas? En esos momentos, seguro que no dejabas de decirte a ti mismo *Tengo que dormirme, tengo que dormirme*. Luego, justo cuando has dejado ya de intentar dormirte, te has deslizado suavemente y sin esfuerzo hasta quedarte dormido. En ocasiones la

ausencia de esfuerzo o por lo menos un esfuerzo menos consciente consigue que el esfuerzo pase a segundo plano y, como resultado, se logra el objetivo perseguido. Algunas cosas las puedes conseguir más fácilmente sin hacer demasiado esfuerzo, tomándotelo con calma, dándote tiempo o dirigiéndote hacia el objetivo sin prisa.

Insistir significa darle a algo el tiempo suficiente para que funcione. No te des demasiada prisa en decir «Lo he intentado y no ha resultado». ¿Cuánto tiempo lo intentaste? ¿Con qué frecuencia lo hiciste? ¿Te concentraste de verdad cuando estabas intentándolo? ¿Fuiste aplicando tu estrategia de forma gradual, primero en un contexto relajado y luego en situaciones más estresantes? ¿De verdad te diste a ti mismo la oportunidad de que el sentimiento, la sensación o la concentración fueran apareciendo de manera natural sin prisas y sin precipitaciones?

Muchas veces cuando una estrategia de autodesarrollo no funciona, se debe a la falta de concentración o de perseverancia. Por ejemplo, intentar concentrarse durante un minuto y después decir que no funciona es como intentar entrenar para una competición durante un minuto y después quejarse de que las cosas no han ido bien en la competición. Puede que con un minuto las cosas no funcionen, pero seguro que con un entrenamiento más prolongado y de más alto nivel sí funcionarán. El hecho de que un intento no haya funcionado inmediatamente no es una prueba de que no vaya a funcionar nunca. Imagínate que hubieses actuado de esta forma impaciente y apresurada en los entrenamientos deportivos, ¿cuántas de tus habilidades físicas tendrías ahora?

Es verdad que hay estrategias que nunca serán compatibles contigo y, por tanto, no debes perder el tiempo en intentarlo. Pero si has seleccionado una estrategia que parece que te va a ir bien, incluso si no estás muy seguro de ello, dale la oportunidad de que funcione.

Ten siempre presentes estos puntos cuando introduzcas una estrategia nueva de autodesarrollo o de control mental:

- Intenta una estrategia que creas que va a funcionar en tu caso.
- No te cargues con un montón de estrategias: empieza sólo con una o dos.



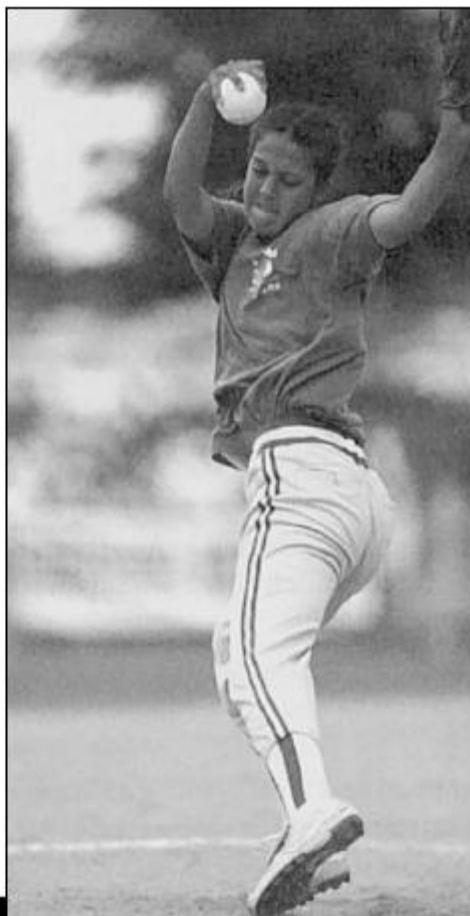
- Inténtalo primero en situaciones que no sean muy estresantes hasta que tengas más práctica.
- Dispón de palabras-recordatorio que te sirvan para recordar la respuesta que debes dar a determinadas situaciones (por ejemplo, *concentración, poder, fluidez, control, relajación*).
- Practica con estas palabras-recordatorio para aprender a centrarte en las cosas importantes.
- Antes de que tenga lugar el acontecimiento, piensa en la forma en la que te gustaría sentirte o concéntrate. Recuérdate a ti mismo el punto de vista que quieres adoptar.
- Deja que los pensamientos y sentimientos positivos afloren de forma natural.
- Ten preparada una estrategia alternativa para utilizar en caso de que los pensamientos y sentimientos positivos no afloren.
- Da a tu estrategia o estrategias la oportunidad de que funcionen.
- Mantente a la expectativa de mejoras, pero no esperes milagros.
- No te preocupes por perder algo en primera instancia; lo ganarás a largo plazo.
- Recuerda que la alegría, la experimentación y la persistencia son necesarias para progresar y perfeccionarse.

Cuando intentes poner en práctica una estrategia nueva, antes de que tengas ya experiencia y te manejes con esa estrategia sin dificultad, ten cuidado de no ser demasiado consciente de lo que estás pensando; es decir, no pienses demasiado en lo que estás pensando. Una vez, una mujer que practicaba la esgrima me comentó:

l Durante las dos primeras tandas del campeonato, pensaba tanto en lo que estaba pensando que no podía hacer esgrima. Tuve que sufrir varias derrotas en esas dos primeras tandas para darme cuenta de lo que me estaba pasando. Esperaba que todo sucediera justo como tenía que suceder, y no sucedió. Una vez que empecé a concentrarme en luchar contra mi adversaria, todo empezó a calmarse, comencé a relajarme y gané las dos tandas siguientes. Y además vencí a unas oponentes mucho más fuertes que las primeras con las que había perdido.

Durante la competición, concéntrate en lo que estás haciendo. Cuando un gato persigue a un ratón no piensa en lo que debería estar pensando en ese momento. Está concentrado en lo que hace en ese momento. El objetivo de tu estrategia tiene que ser concentrarte en los que haces.

El mejor momento para evaluar tu actuación o para pensar en lo que has pensado durante ésta es después de la competición, a no ser que sea necesario cambiar de forma inmediata el punto de atención durante la competición. En tal caso, haz una evaluación breve



Durante la  
competición,  
concéntrate en lo  
que estás haciendo.

y concéntrate en algún lance o punto concreto de la acción (por ejemplo, atacar con el sable después de un tocado, punto o combate). Si ves que tus pensamientos empiezan a interferir con tu concentración durante la competición, cambia de canal y concéntrate en algo constructivo y concreto que te sirva para volver a la acción.

El proceso de aprender a estar plenamente metido en la situación, mejorar la capacidad de concentración y canalizar las emociones en una dirección positiva se parece mucho a aprender a andar. Cuando estás aprendiendo a andar, te puedes tambalear e incluso caerte un cierto número de veces, hasta que consigues mantener de forma permanente la estabilidad, el equilibrio y el control. Es necesario aplicar este mismo tipo de perseverancia al desarrollo de las habilidades mentales, igual que haces durante los entrenamientos para desarrollar las habilidades físicas.

El proponerte objetivos diarios te ayudará a ser más persistente. También te ayudará el escribir palabras y frases como recordatorio y recompensarte a ti mismo cada vez que des un paso adelante positivo. Sin embargo, para que estas técnicas funcionen de verdad, es necesario que quieras realmente mejorar tu capacidad de concentración, tu rendimiento o tu vida. Todo empieza con el compromiso. Nadie puede obligarse a sí mismo a crecer personalmente o a mejorar: es una decisión que sólo tú puedes tomar, y que ha de nacer en tu interior. Una vez que has tomado la decisión, la perseverancia no garantiza que vayas a lograr tus objetivos; lo único que garantiza es que a lo largo del camino vas a aprender y a crecer. Disfrutar del viaje es algo que da sentido a la vida. Así es, aunque no consigas llegar a tu destino.

## Mantén el objetivo

Chris Hadfield, un muchacho canadiense de 9 años que vivía en una granja, vio por televisión el momento en el que el primer hombre pisaba la luna. Desde ese momento quiso ser astronauta. Lo que vio ese día en la televisión le sirvió para dirigir todas las decisiones que tomó durante el resto de su vida. Al principio, se trataba de un sueño imposible: ni siquiera había en Canadá programas

para la formación de astronautas. Aun así, insistió. Supo mantener su objetivo, mientras veía como el sueño de otros muchos jóvenes de su edad se desvanecía. Un día le pregunté a Chris Hadfield cómo fue capaz de insistir y de mantener su sueño a pesar de tantos inconvenientes y dificultades. Su respuesta fue muy simple: insistiendo.

Si quieres conseguir un objetivo muy difícil, tienes que tener un motivo, tienes que querer de verdad conseguir ese objetivo, tienes que mantenerte firme cuando aparezcan los obstáculos, tienes que tener muy claro por qué haces lo que haces y por qué ese objetivo es tan importante en tu vida. Esta perseverancia en el objetivo o la pasión es lo que te mantendrá en el camino hacia tu meta. Siempre que te plantees un objetivo difícil, te encontrarás con obstáculos que te parecerán insuperables. Tendrás que mantener la entereza cuando todo te parezca muy negro y no veas forma alguna de continuar. Algo así me sucedió varias veces. Cuando era niño, elegí ser astronauta cuando fuera mayor. Desde el principio, todo estaba muy negro y no veía ninguna salida: en ese momento era imposible realizar mi sueño. Pero las cosas cambian: lo único que has de hacer es darles tiempo. Siempre aparecen nuevas posibilidades.

Lo único importante para realizar tu sueño e incluso para acercarte a su realización es mantener el objetivo. Todos los días tendrás que avanzar un poquito más para acercarte a ese lugar al que quieres llegar: todos los días, cada día. Después, en un momento dado de tu vida, habrás de elegir si quieres o no seguir avanzando hacia el objetivo que te has propuesto o, por el contrario, deseas cambiar de dirección. Y si eliges seguir, si eliges no cambiar de dirección, finalmente terminarás en el lugar al que un día decidiste dirigirte. Garantizado. Por lo tanto, es necesario que decidas qué dirección quieres seguir y luego comiences a caminar. Tal vez pronto un día, de pronto, te des cuentas de que estás en el lugar al que decidiste encaminarte.

El propósito que elegí para mi vida, el objetivo que quería lograr cuando fuera mayor lo internalicé deliberadamente cuando tenía sólo 9 años. De ninguna forma era un robot que se diri-

giera mecánicamente hacia la meta, pero siempre supe elegir y tomar decisiones, y me decía a mí mismo: *Bueno, puede que algún día sea astronauta, y si lo consigo, es mejor que esté bien preparado, así que lo mejor es que estudie esto, que haga esto.* Tuve la suerte de que cuando llegué a ese punto de mi vida en el que ya estaba preparado, surgió la oportunidad y supe aprovecharla. Creo que el insistir durante toda la vida en un mismo objetivo no sólo puede hacer que consigas ese objetivo, sino que también sirve para que tu vida sea más interesante y plena, porque sientes que avanzas en la dirección deseada. La vida deja de ser algo azaroso y pierde su naturaleza insatisfactoria. Yo me lo pasé muy bien, de verdad.

Parte IV

**Vivir la  
excelencia**

*Esta página dejada en blanco al propósito.*

# Capítulo 16

# Cómo prevenir las situaciones de pánico

Prepararse para alcanzar la excelencia en un determinado campo de la vida o del quehacer profesional es cómo prepararse a escalar una montaña o a recorrer un río tormentoso en medio de una tierra inexplorada. Antes que nada tienes que tener claro cuál es el reto que has de superar, cuál es el plan de acción y cuál es el curso de acción. También tienes que prever cuáles serán las dificultades que vas a encontrar y qué harás para superar los obstáculos que irán apareciendo en el camino. Cuando eliges el curso de acción, lo haces por buenas razones, y tienes que disponer de un curso de acción alternativo por si el anterior no te sirve para superar las dificultades que vayas encontrando. Has de saber todo esto antes de ponerte en marcha. Tienes que estar preparado para estar alerta y ser flexible para el caso de

La excelencia personal sólo es posible si tienes un sueño y un plan, y no te rindes cuando aparecen los obstáculos.



que tengas que cambiar tus planes a mitad del camino si surge un obstáculo imprevisto o una nueva oportunidad, o ves que se abren posibilidades que antes no habías entrevisto. Si un procedimiento no funciona, prueba con otro. Si tienes que dar la vuelta a todos tus planes, ten ya pensado un plan alternativo: así no se perderá todo. Cuando se surca un río tormentoso o se está empeñado en la consecución de un objetivo difícil, el precio que hay que pagar por no disponer de un plan alternativo tal vez sea perder el control o precipitarse por una catarata o un acantilado.

Si quieres evitar problemas en el camino, ten en cuenta lo siguiente:

1. Acepta retos que consideres que son valiosos y caen dentro de tu campo de interés.
2. Diseña un plan que estés convencido de que te va a conducir al logro de tus objetivos.
3. Reproduce mentalmente todo lo que tienes que hacer según tu plan, de forma que tengas claro qué es lo que tienes que realizar.
4. Piensa en cuáles son los obstáculos que puedes encontrar. Familiarízate con ellos.
5. Ten preparado un plan para superar los obstáculos. Dispón también un plan de reserva para el caso de que surjan problemas que no puedas solucionar con el primer plan.
6. Comienza a actuar. Permanece siempre alerta, preparado y flexible. Mantén la mente abierta. El cuerpo y la mente deben estar fluidos.
7. Percibe los obstáculos, pero no permitas que tu mente se quede paralizada ante ellos, de lo contrario no estarás preparado para el siguiente paso y no podrás aprovechar las nuevas oportunidades que vayan surgiendo.
8. Continúa avanzando. Aprovechate de tus puntos fuertes, de las oportunidades, de los obstáculos y de todo lo que fluye y se mueve a tu alrededor.

Si empiezas a preparar las soluciones antes de que se presenten los problemas, sentirás menos tensión interna y los resultados serán mejores. Es igual que prevenir el dolor de cabeza: al menor signo de que nos empieza a doler la cabeza, preparamos la pastilla

o nos la tomamos en lugar de esperar hasta que el dolor sea tan intenso que parezca que nos va a estallar la cabeza. Es como alimentar a un bebé al primer signo de que tiene hambre, sin esperar a que se ponga a llorar desconsoladamente. Lo ideal es prever los problemas y estar siempre preparado para resolverlos antes de que surjan.

Si esperas hasta que la situación esté ya fuera de tu control o hasta que el pánico se haya apoderado de ti, será mucho más difícil solucionar los problemas. Por el contrario, si tomas conciencia de las dificultades en una fase inicial o cuando sólo afloran ligeramente a la superficie (*tranquilo, relájate, céntrate, escucha, aprende, actúa*), tendrás más posibilidades de tomar de nuevo el control y de mantenerlo.

Por lo tanto, cuando adviertas que se acerca una situación que te ha resultado difícil o te ha creado estrés en el pasado, prepárate física y mentalmente (por ejemplo, piensa en el plan de acción, date una vuelta o corre un poco o haz cualquier cosa que te relaje), de esta forma conseguirás calmarte. Incluso en las situaciones en las que sientas que el nivel de estrés puede ir aumentando más y más (y probablemente esto es lo que sucederá), conseguirás calmarte y concentrarte en el problema si has empezado a relajarte a tiempo.

## Prepárate mentalmente

Obtener los mejores resultados exige que te centres en lo que haces y en qué es lo óptimo para que finalmente logres lo mejor para ti y tus objetivos. Centrarse es más fácil si mantienes una actitud positiva frente a la situación, te concentras en ella y dispones, para superar las dificultades, de un plan de acción que hayas practicado mentalmente. Debes saber qué quieres hacer y cómo vas a hacerlo, y tienes que saberlo antes de realizar. Has de estar seguro de que tu modo de pensar va a ser positivo y de que sea capaz de centrarte en la tarea. También debes tener claro qué vas a hacer si algo falla y no te es posible llevarlo a cabo lo que consideras mejor.



©EricSanford/InternationalStock

Tener un plan de acción te ayudará a mantenerte en el camino correcto.

Para estar preparados al máximo y reducir en lo posible el número de contratiempos, las personas que logran grandes objetivos en la vida saben desarrollar sobre la marcha y en cualquier situación un plan que les indica cómo actuar y también un plan alternativo que sustituya al anterior.

Generalmente, un plan para una situación concreta comprende una serie de actuaciones que uno cree que son las mejores. También sirve para delinear la secuencia de acontecimientos y actos que vas a realizar en esa situación concreta. En el plan alternativo incluimos los problemas o distracciones que pudieran surgir y las acciones que pensamos emprender para evitar o minimizar estos problemas o distracciones, o enfrentarnos a ellos si no pueden evitarse.

## Cómo diseñar un plan de acción

Hay cuatro preguntas que siempre debes hacerte. Debes además responderlas y practicar mentalmente:

1. ¿Cómo quiero hacer las cosas?
2. ¿Qué tengo que hacer para llevar a cabo mis planes como quiero?
3. ¿Por qué debo hacerlo así?
4. ¿Qué tengo que hacer si mi plan no funciona?

Y aún hay una quinta pregunta: *¿Qué tal salió todo?* Esta última pregunta te permitirá evaluar la efectividad con la que has hecho las cosas de acuerdo con tu plan. Tienes que hacerte esta pregunta y responderla una vez que hayas terminado de actuar.

### ¿Cómo quiero hacer las cosas?

*¿Qué es lo mejor que puedo hacer en esta situación? ¿Cómo quiero actuar en la situación en la que estoy? ¿Cómo quiero sentirme haciendo las cosas de esta forma en esta situación? ¿Qué tengo que hacer para actuar como he pensado? ¿Qué puede ayudarme a conseguirlo?*

Piensa en lo que te gustaría hacer desde el momento en que te ves envuelto en la situación hasta que terminas para así comprobar mentalmente cómo te sientes llevando a cabo tus planes. Mentalmente, haz una lista de las cosas que quieres hacer organizadas en una secuencia ordenada desde el principio al fin. En la tabla de la página siguiente te presentamos un ejemplo que te ayudará a pensar en lo que quieres hacer. Hay personas que consiguen grandes metas en la vida que prefieren pensar en una secuencia de actividades con una descripción muy detallada, así como en reglas y consejos muy concretos. Otras, en cambio, prefieren pensar en un simple esquema que les permita recordar lo que quieren hacer. Por último, hay personas que se conforman únicamente con un simple recordatorio de lo que quieren hacer en términos generales sin desarrollarlo. Puedes elegir cualquiera de estas tres posibilidades, pero, con independencia de tu elección, debes planear tus acciones y practicarlas mentalmente. Lo ideal es que este plan surja en tu

**EJEMPLO DE UN PLAN PARA ACTUAR EN UNA SITUACIÓN CONCRETA**

**Prueba: carrera de velocidad**

**¿En qué me tengo que centrar fundamentalmente?**

**Concéntrate en hacerlo. Un paso cada vez.**

¿Qué tengo que hacer?	¿Por qué tengo que hacerlo?	¿Qué tengo que hacer si esto no funciona?
Calentamiento general, estiramientos largos y lentos	Para sentirte suelto, relajado y tranquilo	Más estiramientos, <i>relajarte</i> , recordarte a ti mismo: «puedo correr bien no importa cómo me sienta en el calentamiento»
Preparación de la prueba: mantente caliente, activo, y haz estiramientos cada poco tiempo hasta que empiece la prueba	Para permanecer suelto	Ponte alguna otra prenda, corre suelto, relájate
Realiza parte de la carrera a máxima velocidad, poca duración pero lo suficientemente intensa como para hacerte sudar	Para sentir confianza con la velocidad	Visualiza las carreras anteriores, siéntelas, luego reproduce mentalmente los primeros 20 metros
Simula mentalmente la salida. Utiliza palabras-estímulo	Para estar preparado para hacer una salida explosiva	Visualiza si no te es posible hacerlo físicamente. Piensa en imágenes <i>explosivas</i>
Períbete mentalmente corriendo como quieres correr	Como un recordatorio en el último momento antes de que dejes ir tu cuerpo	Recuerda cómo quieres sentirte y cómo quieres correr
Acércate a los tacos de salida: <i>respira, relájate, estate preparado, listo, alerta, fuerte</i>	Para sentirte preparado al cien por cien	Recuerda lo mejor que has hecho en el pasado. Recuerda que hay un potencial en ti que aún no has desarrollado. <i>Necesito sentir algo que me empuje en el interior, voy a correr bien</i>
En los tacos de salida: posición de «listos», <i>suelta el aire, relájate</i>	Para sentir que todo está bajo control	Deja los hombros relajados, concéntrate en la respiración
Posición de «preparados», repítete: <i>explotar, explotar</i>	Para salir volando de los tacos de salida, duro para mantenerte firme y rápido como un rayo	<i>Explota, suéltate, salta como un gato</i>

1. ¿Qué tal lo he hecho?

2. ¿Tengo que introducir algún cambio o cambiar algo de mi plan para la próxima vez?

cabeza de forma automática (o casi automática) desde el momento en que te encuentres en una situación importante para ti.

## ¿Por qué debo hacerlo así?

Una vez que hayas diseñado tus acciones, estrategias y procedimientos básicos, piensa por qué vas a seguirlos. ¿Qué esperas conseguir de cada una de estas acciones, estrategias y procedimientos en términos de tus sentimientos, ideas, método y rendimiento?

## ¿Qué tengo que hacer si mi plan no funciona?

Imagina que tu método o procedimiento no funciona como hubieses deseado o no funciona en absoluto. ¿Qué vas a hacer en ese caso? Piensa en ello y diseña una estrategia alternativa. Pondremos en marcha la estrategia alternativa sólo cuando la estrategia original no sea eficaz. La mayoría de las veces la estrategia alternativa queda en reserva, pero es importante saber que uno puede acudir a ella si la necesita.

## ¿Qué tal salió todo?

Cuando ya no estés en la situación en la que has tenido que actuar, evalúa la eficacia global de tu plan. ¿Qué tal salió todo? ¿Antes de actuar? ¿Durante la actuación? ¿Qué partes fueron bien? ¿En qué partes tengo que mejorar? ¿Tengo que cambiar algo de mi plan, procedimiento o estrategia la próxima vez?

Las personas que quieren alcanzar grandes metas en cualquier disciplina deportiva tienen mucho que ganar con los planes personalizados para cada situación. Todos los campeones olímpicos, mundiales y deportistas profesionales de éxito con los que he trabajado o a quienes he tenido la oportunidad de entrevistar (y han sido muchos) han desarrollado una forma eficaz de prepararse mentalmente para la competición, y saben cómo actuar de una forma eficaz. Es posible que también tú dispongas ya de las primeras líneas de un plan que sólo necesitas pulir un poco para alcanzar tus objetivos.

Es interesante observar que muchos deportistas de elite que obtienen su mejor rendimiento en la alta competición son capaces de mantener en la mente todas las acciones que han planeado hasta el mismo momento de comenzar la competición. Cuando ésta va a empezar, son capaces de mirar dentro de sí mismos, ver rápidamente lo que han pensado hacer y llevarlo a cabo sin interrupción desde el momento mismo en que se da la *salida* hasta que la competición acaba.

Si consideras que te sería útil conocer los planes de acción detallados de muchas personas que han conseguido grandes metas en la vida, puedes consultar mis libros: *Psyching for Sport: Mental Training for Athletes*, *Embracing Your Potential: Steps to Self-Discovery*, *Balance and Success in Sports, Work and Life* y *Psyched: Inner Views of Winning* (v. bibliografía y fuentes).

## Elabora un plan para recuperar la concentración

En los Juegos Internacionales de Estudiantes, se mantuvo a los atletas que participaban en carreras de velocidad en un área muy pequeña durante 30 minutos antes de que comenzasen las series eliminatorias. Después los corredores se dirigieron directamente por el túnel de entrada a los tacos de salida. El último contacto que tuvieron con los entrenadores o con sus compañeros de equipo fue más de 30 minutos antes del comienzo de la competición. En el estadio Spartakiade de Moscú, los saltadores de trampolín fueron concentrados en una zona de espera de dimensiones muy reducidas y extremadamente impersonal entre un salto y otro, lo que hizo que algunos deportistas se sintiesen acorralados en un lugar muy desagradable. Mientras los saltadores de trampolín se preparaban para realizar los saltos desde la plataforma de 10 metros, podían ver grandes banderas estratégicamente colocadas a la altura de los ojos que empezaban a moverse en el otro extremo de la piscina. No es infrecuente encontrar en las grandes competiciones entre 10 y 15 estímulos distractores en un solo día.

Todos los competidores tienen mucho que ganar si disponen de un plan para volver a concentrarse ante estímulos distractores. Para elaborar este plan, comienza haciendo una lista con las cosas que generalmente te molestan cuando compites, seguida de una lista con las cosas que podrían llegar a molestarte. Supongamos que estás preparándote para un acontecimiento muy importante de los que tienen lugar sólo una o dos veces en la vida. Quieres estar tan bien preparado como te sea posible para afrontar las circunstancias tanto esperadas como inesperadas que puedas encontrarte en ese acontecimiento. Por lo tanto, debes averiguar todo lo que te sea posible sobre cómo ha sido esa competición antes para otros deportistas; puedes aprender de los deportistas y entrenadores que participaron anteriormente a través de vídeos o de artículos y reportajes de prensa. En función de tu propia experiencia y de la de otras personas, intenta prever cómo será el acontecimiento para ti y de qué forma necesitas prepararte.

Piensa en los estímulos distractores o en las complicaciones que te han afectado en el pasado, así como en las cosas concretas que es probable que ocurran en el acontecimiento en el que vas a tomar parte. Incluye los estímulos distractores que podrían presentarse durante la semana o las dos semanas antes del acontecimiento, el viaje, la residencia en la que te vas a hospedar, lo que puede ocurrir durante tu actuación y la de otros deportistas, durante los descansos y después de la competición. Haz un plan para afrontar cualquier problema que pudiera surgir. El objetivo es evitar el mayor número posible de estímulos distractores y molestos y enfrentarte con eficacia a aquellos que no quieres o no puedes evitar. Preferirías que nada se interpusiera en tu camino, pero, si encuentras obstáculos, debes saber cómo evitarlos, y si ello no es posible, tienes que saber cómo superarlos.

Puedes organizar tu plan en componentes del tipo *si... entonces*:

- *Si esto sucede, entonces hago esto.*
- *Si esto no funciona, entonces hago eso.*

Planifica tu estrategia con detalle. Anota recordatorios que te ayuden a hacer lo que deseas. Utiliza estos recordatorios en los entrenamientos y en situaciones simuladas. Familiarízate con ellos



lo suficiente para utilizarlos de forma rápida y natural en las situaciones difíciles.

Si practicas la relajación, sabes reducir el ritmo, cambiar de canal, centrarte en lo realmente importante, aceptar la incertidumbre y los retos, es menos probable que te molesten los diferentes tipos de estímulos distractores, tales como cambios en el calendario y en los horarios, largas esperas antes de competir, presiones del exterior, situaciones poco familiares, procedimientos reglamentarios o expectativas excesivas por parte de los demás o de ti mismo.

En los acontecimientos importantes suelen ocurrir cosas inesperadas. Aunque no puedes prever todas las posibles adversidades, prepara una repuesta eficaz de afrontamiento para utilizarla frente a prácticamente todos los tipos de sucesos inesperados. Si notas que empiezas a reaccionar negativamente ante algo, usa estos pensamientos distractores o sentimientos negativos como señal de que tienes que *cambiar el centro de atención*. Si repites varias veces seguidas *tengo que cambiar el centro de atención*, generalmente te librarás de los pensamientos distractores durante el tiempo suficiente como para volver a concentrarte en algo más constructivo.

La secuencia completa para recuperar el centro de atención puede ser la siguiente: *No me gustan estos sentimientos y no tengo por qué seguir con ellos. Debo cambiar el centro de atención – cambiar el centro de atención – cambiar el centro de atención. Esto no tiene por qué molestar-me. No tiene importancia. Todavía estoy a tiempo de hacer lo que deseo. ¡Concéntrate!*

En ese momento debes centrarte totalmente en hacer lo que estás haciendo, en prepararte para hacer lo que vas a hacer o en cualquier cosa inmediata que sea absorbente y constructiva. Si te distraes justo antes de tu actuación, haz mentalmente la secuencia del cambio de centro de atención y ten en cuenta la forma, el sentimiento, el flujo y el plan de lo que vas a hacer. Por ejemplo, respira profundamente, relájate conforme vayas soltando el aire, imagina lo que quieres hacer y luego hazlo con total concentración.

Concentra tu energía en cosas que puedas controlar en vez de concentrarla en cosas que están fuera de tu control. No podemos controlar los pensamientos ni las acciones de los demás, el calibre y nivel de la competición ni el pasado. Sin embargo, podemos contro-

lar nuestra propia preparación y nuestro rendimiento. Podemos esforzarnos todo lo posible en hacer las cosas lo mejor que sepamos y podamos. Nadie nos puede pedir más que eso, nadie puede hacer más que eso. Nada importa más allá de tu intento sincero de dar lo mejor de ti y hacer las cosas lo mejor que sepas. Los demás competidores son los demás competidores y tú eres tú, alguien totalmente diferente. Si empiezas a compararte con otros, utiliza eso como una señal que te indica que debes concentrarte en tu propia preparación, en tu propia estrategia, en tu propio rendimiento.

Tu plan de acción para la situación concreta y tu plan para volver a concentrarte te permitirán entrar en las competiciones con más confianza. Tienes un plan bien pensado que has practicado para hacer que todo vaya bien y un plan que puedes utilizar en el caso de que algo falle. Estás preparado.

*Esta página dejada en blanco al propósito.*

# Capítulo 17

## Cómo sacar el máximo provecho de tu entrenador

Muchos entrenadores trabajan duramente, tienen muy buenas intenciones y hacen un buen trabajo, pero algunos no piensan lo suficiente en qué es lo mejor para esa persona única que es el deportista al que entrenan. Pueden darle demasiada importancia a los resultados sin dedicar el tiempo necesario a pensar en ti como ser humano que piensa y siente. Los mejores entrenadores son los que saben que cuando te sientes valioso y respetado das lo mejor de ti mismo a un nivel de rendimiento alto. Saben reconocer lo importante que es consultar con los deportistas todo lo que tiene que ver con su destino.

Todos podemos sacar un gran provecho de un entrenador que nos ayuda a sentir confianza en nosotros mismos y en nuestra capacidad para lograr los objetivos.

## Los errores más frecuentes de los entrenadores

Los deportistas pueden mejorar su rendimiento si están preparados para vérselas con unos cuantos errores que los entrenadores cometen con frecuencia. Uno es la tendencia que tienen algunos entrenadores a ser demasiados rígidos y a ponerse nerviosos en la fase final de la preparación para una competición importante. Como deportista, durante la última o las dos últimas semanas de preparación tal vez sientas que te presionan demasiado y te cargan de trabajo como si fueses un estudiante que tiene que ponerse a empollar unas horas antes del examen. En un momento en el que sacarías mucho provecho de un entrenador que supiese estar tranquilo y relajado y fuese capaz de reforzar tu confianza, quizá te encuentres justo con lo contrario. Otro error frecuente entre los entrenadores es la tendencia a echarte arengas para levantarte el ánimo justo antes del inicio de un partido o una competición importantes (por ejemplo, «Es un partido crucial. Todo depende de este partido. Todo lo que hemos trabajado lo hemos hecho por este partido. No puedes fallar»). Si te tomas esto muy a pecho o no dispones de un plan para concentrarte ante los estímulos distractores, puede que te sientas demasiado estresado o distraído y no rindas a tu mejor nivel.

El exceso de trabajo en la fase final de preparación para una competición, el exceso de comentarios y recomendaciones técnicas, los cambios realizados en los planes con los que estás familiarizado justo en el último minuto y el aumento general del nivel de estrés son razones muy importantes que explican por qué muchos deportistas y entrenadores tienen un rendimiento inferior a su nivel en competiciones importantes. Cuando has seguido un programa de entrenamiento y has practicado una rutina cientos de veces sin mayores problemas y luego fallas en la competición más importante del año, todo el mundo se preguntará por qué. La razón está directamente relacionada con el exceso de trabajo, el aumento de las demandas en el último momento y la necesidad de tener que actuar mentalmente bajo la influencia de una serie diferente de circunstancias. Hay dos cosas que no necesitas en ese momento: el

aumento de las demandas que te hacen y la intensificación del estrés.

Otro error muy frecuente de los entrenadores a todos los niveles es el no proporcionar una retroalimentación (*feedback*) adecuada a los deportistas que sirva para reforzar su confianza. Hay entrenadores que se dan mucha prisa en decirte qué es lo que has hecho mal, pero no te proporcionan directrices específicas para que te puedas centrar en lo que realmente es importante para hacer las cosas bien. Te indican lo que haces mal, pero tal vez olviden decirte lo que has hecho bien o hablarte de los progresos que has realizado últimamente. Además, tú mismo como deportista puede que te olvides de demostrar a tu entrenador que te sientes agradecido por las cosas buenas que él hace por ti. Tanto el deportista como el entrenador necesitan palabras de aliento y una retroalimentación positiva. Todos somos seres humanos y la mayoría de nosotros sabemos apreciar unos comentarios constructivos y de apoyo.

La retroalimentación positiva nos motiva, hace que nos sintamos bien con nosotros mismos y con nuestro esfuerzo y refuerza nuestra confianza. Frases como «Deberías tener más confianza en ti mismo» no sirven para que nos sintamos más seguros. Pero cuando los entrenadores actúan y reaccionan de manera que nos demuestran que creen en nosotros, la confianza en nosotros mismos aumenta. Siempre que alguien nos critica y nos hace comentarios negativos, se socava nuestra confianza, mientras que cuando se centra en las cosas positivas el efecto es justo el contrario. Incluso los mejores deportistas que se sienten muy seguros de sí mismos y de su capacidad sacan mucho provecho de la retroalimentación positiva, del apoyo y del hecho de saber que hay alguien que los respeta y confía en ellos.

El primer paso para mejorar como persona es reconocer que las cosas pueden mejorar. Luego, tienes ante ti opciones diferentes pero interrelacionadas:

1. Ayudar a tu entrenador a comprender qué es lo que funciona mejor para ti y para tu rendimiento.
2. Trabajar para mejorar tu capacidad para comunicarte.
3. Responsabilizarte de hacer lo que sea mejor para ti y para tu rendimiento.

4. Desarrollar tu capacidad para dirigir y controlar tus pensamientos y acciones.
5. Recurrir a tus compañeros de equipo o las personas que te son más cercanas cuando sientas que necesitas más apoyo.
6. Si todo esto falla, recuerda que a veces el mejor lugar para encontrar una mano amiga que nos ayude está justo al final de nuestro brazo.

El rendimiento mejora más fácilmente cuando los entrenadores y los deportistas trabajan juntos para crear un clima positivo y comparten la responsabilidad de lograr los objetivos propuestos y de mejorar la comunicación. Si quieres sacar lo mejor que hay en ti y el máximo provecho de la situación en la que estás, será de inmensa ayuda resolver estos problemas de una forma madura y responsable.

## El caso de Krista

Una vez vino a verme una deportista joven y muy prometedora que estaba pensando en dejarlo todo y retirarse. Estuvimos analizando juntos sus sentimientos y sus opciones. Al poco de empezar a hablar, se vio claro que su entrenadora era la principal fuente del estrés que sentía esta chica. Me dijo: «Mi entrenadora me critica, me desanima y me grita».

Hace poco Krista estaba intentando hacer un ejercicio durante un entrenamiento, pero había algo que no hacía bien. En esa ocasión, el diálogo entre Krista y su entrenadora fue como sigue:

Entrenadora: ¡Está mal! ¡Hazlo otra vez!

[Krista intenta hacerlo otra vez]

Entrenadora: ¡Mal!, ¡sigue estando mal!...¡no intentas hacerlo bien!

Krista: Sí, sí, estoy intentando hacerlo bien.

Entrenadora: No, no. No intentas hacerlo bien. Nunca lo harás bien. Es mejor que lo dejes.

[La entrenadora se da la vuelta y se marcha.]

Krista me contó qué paso luego: «Después intenté otra vez hacerlo bien para demostrarle que podía hacerlo. Pero todo me salía mal. Me marché a casa, y fue cuando decidí dejar el deporte. Ahora no estoy muy segura de qué debo hacer». (Su madre ya me había contado que últimamente Krista muchas veces llegaba a casa después de los entrenamientos y se ponía a llorar.) Le pregunté a Krista qué había hecho para intentar mejorar la situación. «A veces le respondo, discuto con ella, pero no sirve de nada. Lo único que consigo es que me grite más... cuando está de mal humor, me limito a cerrar el pico, pero por dentro estoy que ardo.»

Le pregunté: «¿Qué hace tu entrenadora cuando de verdad te ayuda a hacer las cosas mejor o a sentirte mejor?». Krista respondió: «Es amable y me dice que puedo hacerlo. No me grita, sobre todo si hay gente delante. Sonríe y me ayuda».

¿Qué opciones tenía Krista en una situación así?

- Dejar el deporte que practicaba.
- Buscarse otra entrenadora.
- Probar con otro deporte.
- Afrontar la situación e intentar que las cosas mejorasen.

Una vez que analizamos estas opciones, le dije: «Nadie puede tomar este tipo de decisiones en tu lugar; eres tú la que debes decidir que es lo mejor para ti. Tú eres la única persona del mundo que realmente sabe cómo te sientes. Lo que yo quiero es ayudarte a analizar las diferentes posibilidades que tienes. Si después de considerar todas estas opciones, no eres capaz de practicar el deporte de una forma más positiva, relajada y placentera, dejarlo podría ser la mejor solución. La competición deportiva y los entrenamientos para competir no pueden ser algo degradante ni feo. La mayor parte del tiempo te deberías sentir bien y aceptar los retos de una forma positiva».

Krista decidió seguir entrenando una semana más e intentar poner en práctica algunas estrategias para mejorar la situación. La estrategia tenía dos componentes:

1. Por un lado, intentar tener un punto de vista más positivo frente a la adversidad e intentar controlar sus pensamientos, teniendo



do claro cuáles eran las cosas importantes en las que debía centrarse.

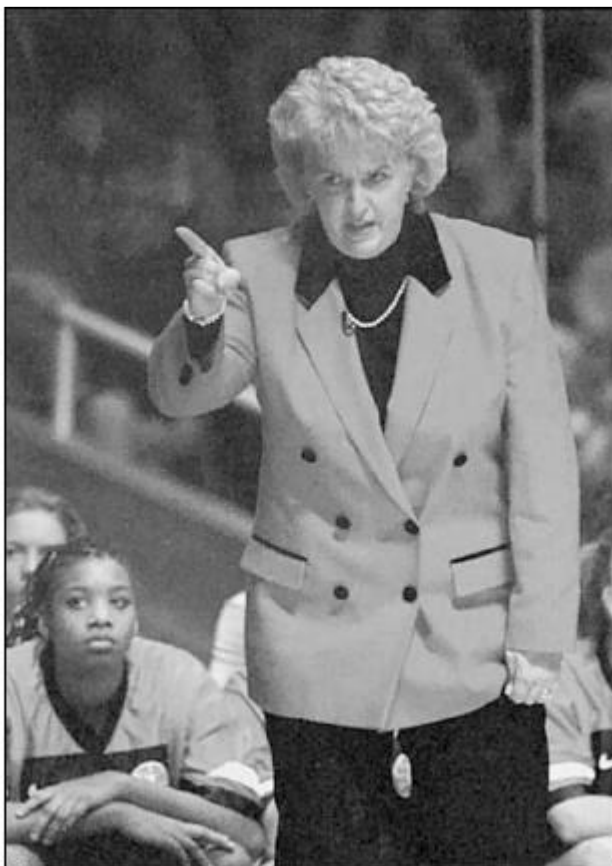
2. Por otro, intentar comunicarse constructivamente con su entrenadora para influir de forma positiva en la comunicación que había entre ellas dos.

## Autocontrol positivo

Estuve hablando con Krista sobre su capacidad de controlar sus propios pensamientos y de saber cuáles eran las cosas realmente importantes en las que tenía que centrarse. También hablamos de qué es lo que realmente hacía que se enfadara. Le pregunté: «¿Es realmente el comportamiento de tu entrenadora lo que hace que te enfades?, ¿o te enfadas por la forma en la que respondes a lo que tú entrenadora te dice? ¿Es totalmente necesario que te enfades cuando te dice esas cosas? El gritarte o ser negativa ¿no es acaso un problema o una debilidad de la entrenadora y no tu problema? ¿Por qué tienes que sentirte mal porque te grite, sea negativa o tenga un problema de comunicación?»

Hablamos de las razones por las que la entrenadora actuaba de esa forma. Krista me dijo: «Supongo que está intentando ayudarme a mejorar y que pretende motivarme, pero lo que consigue es justo lo contrario... cuando me grita me enfado y lo hago todo peor».

Le respondí: «Aunque preferirías que tu entrenadora se comunicara contigo de una forma más calmada o más constructiva, puede ser útil que cambies tu punto de vista sobre lo que ella está intentando hacer. Tienes que verlo de una forma más positiva». También hablamos un poco de la autodirección. «Uno de los problemas que tenéis los deportistas cuando intentáis corregir los errores, mejorar o perfeccionar movimientos nuevos es que el entrenador no siempre es capaz de percibir los pequeños progresos que hacéis. Muchas veces ven las cosas como todo o nada, bien o mal, correcto o incorrecto, y claro está, no es así. Si tu entrenadora no reconoce los pequeños progresos que haces o no te ayuda a que puedas disfrutar de los pasos adelante que vas dando aunque sean mínimos, algo situado entre lo absolutamente correcto y lo absolutamente inco-



Theresa Greutz de la Universidad de Illinois entrenando a su equipo. Recuerda que cada entrenador tiene su propio estilo, su propia forma de hacer las cosas. Tu objetivo ha de ser aprovechar las cosas positivas que los entrenadores pueden ofrecerte.

recto, entonces tendrás que ser tú misma la que lo haga. Fíjate en las cosas en las que has mejorado y disfruta de las pequeñas mejoras porque estos pasitos adelante son los que te ayudarán a llegar donde te propongas».

Krista eligió varias opciones de autocontrol positivo que podía usar durante los entrenamientos si lo que su entrenadora decía o su

tono de voz se convertían en un problema. Por ejemplo: *Está intentando ayudarme a mejorar. Ésta es la única forma en que sabe hacerlo. Me pregunto si podrá aprender a ayudarme a mejorar con un tono de voz un poco más bajo. No tengo porque enfadarme simplemente porque ella pierda los nervios. Relájate... Puedes controlarte y suavizar la forma en la que le respondes. ¿Qué es lo que quiere que hagas? Concéntrate en hacer lo que te está pidiendo para que puedas hacerlo bien. Sonríe por dentro: estás empezando a tener la situación bajo control.*

## Cómo tener una comunicación positiva con el entrenador

Como deportista, debes recordar que los entrenadores son personas también. La mayoría intentan hacer las cosas lo mejor que saben, y la mayoría no son adivinos: no pueden leer tu mente. Tú puedes asumir alguna responsabilidad en comunicarte con tu entrenador si quieres que las cosas mejoren. Ya sé que hay entrenadores que a veces no están dispuestos a escuchar. Pero a veces sí están dispuestos a hacerlo, sobre todo si eliges un momento tranquilo para charlar fuera de los entrenamientos o de la competición. Plántate la posibilidad de quedar tú solo con el entrenador en un momento de relajación para hablar constructivamente sobre lo que crees que él podría hacer para ayudarte a mejorar. Dile lo que te ayuda a rendir mejor, qué tipo de comunicación prefieres y qué es lo que te molesta y estropea tus entrenamientos o tu participación en la competición. Entre los dos podríais ayudaros a mejorar la eficacia global de vuestro trabajo.

Si un encuentro a solas con el entrenador te intimida un poco, céntrate en mejorar la comunicación en el lugar de entrenamiento. Siempre que el entrenador haga algo que te parezca útil, díselo. Por ejemplo, cuando su retroalimentación sea buena y positiva, dale las gracias. Esto te ayudará. Si ha contribuido a que te salgan bien una serie de ejercicios o de movimientos, o te está dando el tipo de retroalimentación que te gusta, díselo antes de que os vayáis del lugar de entrenamiento. Ayúdale a comprender cuál es la forma en la que puede ayudarte.

Una forma de demostrar al entrenador que realmente estás intentando hacer lo que te pide y que quieres mejorar es pedirle que te ayude o que te explique mejor algunas instrucciones que te ha dado (por ejemplo, «De verdad, me gustaría mucho mejorar en esto, ¿en qué me tengo que centrar concretamente?»). Esto te ayudará a conseguir las explicaciones precisas que necesitas para mejorar en algo concreto. La otra forma de demostrar a tu entrenador tu compromiso es entrenar con una concentración y una intensidad totales. Cuanto más le demuestres tu compromiso y tu deseo de mejorar, más probable es que él te ayude.

El objetivo de Krista era utilizar estas estrategias durante la semana siguiente a nuestra entrevista. Le pedí que llevase un registro a modo de diario en el que tenía que anotar lo que pensaba y sentía sobre los entrenamientos para que supiéramos si se estaban produciendo progresos o no.

Krista también registró algunos comentarios útiles realizados por su entrenadora y la respuesta que ella había dado a estos comentarios. Uno de los objetivos era el de percibir a la entrenadora como a alguien que intentaba hacer cosas constructivas. Cuando Krista viera que su entrenadora intentaba hacer algo constructivo, tenía que hacérselo saber.

A continuación presentamos un extracto del registro de Krista de los días 1 y 5 de la primera semana de entrenamientos después de nuestra entrevista.

## Día 1. Comentarios

- Le he preguntado algo que no entendía bien («¿Quieres decir que es *así* como lo tengo que hacer?»). La entrenadora me lo ha explicado.
- Le ha dado las gracias por habérmelo explicado.
- He intentado escuchar con atención cuando me estaba explicando qué es lo que quería que hiciera y además he hecho todo lo posible para que se diera cuenta de que estaba escuchándola.
- Le ha dado las gracias porque el entrenamiento ha sido muy bueno.

## Día 5. Comentarios

- La entrenadora me ha felicitado. Me he sentido muy bien. Le he dado las gracias y he sonreído.
- Le he pedido que me aclarara cómo quería que hiciera una cosa. Me lo ha explicado y me ha mostrado cómo hacerlo. Le he dado las gracias.
- Lo he hecho realmente bien.
- La entrenadora ha bromeado. Me he reído.
- Le he dado las gracias porque el entrenamiento ha sido magnífico.

Cuando volví a ver a Krista al final de la semana, estaba claro que el intento que había hecho de mejorar la relación con su entrenadora había sido todo un éxito. Un mes más tarde, parecía que las cosas seguían yendo bien. Krista me dijo: «Últimamente mi entrenadora ha estado muy bien, de verdad. No se ha enfadado. No se ha puesto a gritarme. Ahora hablamos más, e incluso me ha dicho que podía ir a hablar con ella cuando quisiese». Los problemas de comunicación entre Krista y su entrenadora pueden aparecer otra vez en el futuro, pero, si aparecen, las dos estarán en mejor posición y más preparadas para intentar resolverlos de forma constructiva.

Una de las críticas que he oído con más frecuencia en boca de los deportistas es que algunos entrenadores no escuchan a las personas que entrenan y no actúan en función de lo que se les dice. Los buenos entrenadores suelen hacer las cosas teniendo en cuenta la sabiduría de los deportistas cuando éstos les han explicado claramente su punto de vista, porque respetan la experiencia de los deportistas y quieren ayudarles a conseguir buenos resultados. Otros, en cambio, siguen en sus trece y no cambian. Estos entrenadores no saben sacar el máximo partido de las posibilidades de los seres humanos a los que entrenan.

Incluso si te encuentras a un entrenador de este tipo, tienes que saber aprovechar las cosas buenas que todos los entrenadores pueden darte. Y debes hacer todo lo que esté en tus manos para mejorar la comunicación con tu entrenador: la gente cambia, los milagros ocurren a veces. En última instancia, si crees que tú y tu entrenador

sois incompatibles, plantéate cambiar de entrenador para volver a disfrutar de tu trabajo y tener un mejor rendimiento. Si tomas esa decisión, habla con otros deportistas, intenta asistir a unos cuantos entrenamientos para ver a algunos entrenadores que piensas que pueden ser compatibles contigo. Luego, decide.

## Manifiesta claramente tus preferencias

Es importante que durante el entrenamiento le digas a tu entrenador cuáles son tus preferencias para que así aumenten las posibilidades de que tu rendimiento sea bueno en las competiciones importantes. Los buenos entrenadores que de verdad están interesados en ayudar a los deportistas aceptarán lo que les digas y actuarán en función de tus preferencias porque saben que esto es mejor para todos. Habla con tu entrenador sobre lo que te gustaría que hiciera y que no hiciera, y hazlo durante el entrenamiento. Sé claro y concreto (por ejemplo, «Preferiría que me dejases solo», «Recuérdame que puedo hacerlo», «Háblame con calma», «No me gusta hacer cambios a última hora», «Corrígeme sólo en los descansos”).

Con demasiada frecuencia no se habla de factores importantes que influyen en el rendimiento. Esto es así no sólo con respecto a las sesiones de entrenamiento, sino también a las competiciones. Pensemos, por ejemplo, en el hecho de que casi todos los jugadores de fútbol americano con quienes he hablado piensan que la arenga de los entrenadores para darles ánimo antes de los partidos y los cambios en el último minuto no contribuyen en absoluto a la preparación mental de los jugadores antes del partido e incluso pueden influir negativamente. Los jugadores suelen decir: «No me siento en absoluto motivado por ese tipo de cosas. Conozco mi trabajo. Sé qué es lo que tengo que hacer. Estoy preparado para hacerlo y no necesito que el entrenador venga a darme discursos y a animarme». «Todo eso del venga-chicos-ánimo es negativo». Como me decía una vez uno de los jugadores más importantes, «El típico discurso en el vestuario antes de los partidos que la mayoría de los jugadores

tenemos que oír no hace ningún bien a los jugadores ni al equipo. Pero puede ser un método que el entrenador utiliza para liberar la tensión que él siente antes de los partidos. Eso es lo que opino después de haber estado muchísimas veces en el vestuario con mis compañeros antes de un partido. Si es como digo, me parece que los entrenadores tendrían que buscar otra forma de aliviar la tensión y dejar en paz a los jugadores».

Muchos deportistas que practican diferentes deportes y otras personas que tienen que actuar dicen que la concentración o la confianza en sí mismos pueden verse afectadas de forma negativa si se plantean demasiadas demandas o cambios justo antes de la competición o de la actuación. No es el momento para introducir nuevos movimientos o estrategias ni tampoco para hacer cambios que alteren la rutina establecida o comentarios detallados de tipo técnico. Ni siquiera es el momento de pedirle al deportista que se siente y escuche. Los cambios de última hora antes de la competición suelen ser más perjudiciales que beneficiosos en casi todos los deportes, a no ser que se haya entrenado al deportista concienzudamente para que pueda adaptarse a estos cambios. Para algunos deportistas es un desastre. No conviene en modo alguno tener pensamientos de este tipo: *Quizá... no estoy tan bien preparado como creía... Quizás el entrenador no confía en mí... Quizás el entrenador no tiene confianza en el plan que hemos diseñado y que hemos estado preparando durante toda la semana... Quizá no voy (o no vamos) a ser capaz de hacerlo bien.*

Conforme se acerca el momento de empezar el partido o la competición, termina el trabajo de preparación del deportista que el entrenador ha venido haciendo. Éste debe mantenerse en un segundo plano para no interferir en la preparación mental que el deportista ha de hacer en el último minuto. Algunos deportistas agradecen una palabra de ánimo en el último momento, un simple recordatorio o un comentario que les eleve la moral y la confianza en sí mismos, pero la mayoría lo que quieren es que se les deje en paz con el fin de prepararse mentalmente para la competición que está a punto de empezar (por ejemplo, «Déjame solo para que me pueda concentrar», «Aléjate un poco para no distraerme»). En la alta competición, los deportistas saben muy bien lo que quieren hacer y tienen un plan para hacerlo. En el deporte, en cualquier nivel, el ins-

tante inmediatamente antes del comienzo de la competición es el momento del que disponen los deportistas para concentrarse en lo que van a hacer, y es el momento también en el que los entrenadores deben pasar a un segundo plano y dejarles que se concentren.

Si dispones de un segundo entrenador con un temperamento o un estilo de comunicación que se adapten mejor a lo que necesitas antes de una competición, pídele que se quede a tu lado en sustitución del entrenador principal. En cierta ocasión recomendé este procedimiento a un entrenador de alto nivel cuyo equipo se estaba preparando para participar en un torneo importante. Era un entrenador con mucho temperamento que tenía un entrenador ayudante más tranquilo. Antes de un partido en el que el equipo podía ser definitivamente eliminado de la competición, los dos jugadores más importantes del equipo estuvieron sólo con el segundo entrenador, que se comportaba de forma calmada y daba tranquilidad y ánimo al equipo. Estos dos jugadores jugaron uno de los mejores partidos de su vida y su actuación fue determinante a la hora de decidir el resultado final.

Sylvie Bernier utilizó también esta estrategia cuando ganó la medalla de oro en saltos de trampolín en los Juegos Olímpicos. Sylvie pidió a su entrenadora, que era muy competente durante los entrenamientos del día a día, que se sentase entre el público durante la final de los Juegos Olímpicos y también durante los últimos entrenamientos antes de la final. Otro miembro del equipo de entrenadores y técnicos de temperamento más tranquilo y menos dado a dar instrucciones técnicas de última hora se hizo cargo de estar al lado de la deportista.

También es útil hablar con la familia o con las personas más cercanas sobre cuál es la mejor forma de que os ayudéis los unos a los otros a lograr vuestros objetivos. ¿Cuáles son tus preferencias? ¿Cuáles son las cosas que te ayudan a mejorar tu rendimiento y cuáles, por el contrario, crees que son las que te perjudican? Hablad de vuestras preferencias de forma constructiva y lo antes posible para que todos sepáis lo que sienten los otros, y así sea posible plantear de forma positiva qué deben hacer cuando quieran animar y apoyar, y aprendan también a dejarte en paz en el momento antes de la competición.



La comunicación respetuosa es un asunto de dos. Tanto tú como la persona con la que te relacionas tenéis la responsabilidad de que la comunicación funcione. Desde luego no siempre es fácil comunicarse de forma sincera y positiva, sobre todo en situaciones conflictivas. Muchas veces me he preguntado si debía o no hablar con la gente sobre ciertos sentimientos. Sin embargo, sé muy bien que, si soy capaz de comunicarme con los demás de forma sincera y constructiva, por lo menos existe una posibilidad de que se produzca un cambio positivo. Sin comunicación, lo más probable es que las cosas continúen como están. Simplemente intento comunicar mis opiniones y puntos de vista de una forma constructiva, sincera y respetuosa. En algunas situaciones es útil comunicar tus pensamientos por escrito (por ejemplo, a través de una carta expresamente dirigida a una determinada persona o mandándole el capítulo de un libro en el que se hable de lo positivo que es hacer determinada cosa). Luego, quizá puedas tener una conversación con esa persona. La comunicación es a veces un proceso muy delicado, pero casi siempre merece la pena el esfuerzo.

# Capítulo 18

# Armonía en el equipo

Una de las experiencias más satisfactorias en el deporte y en el trabajo es la de pertenecer a un equipo de personas que se llevan bien y trabajan como una unidad cohesionada. Cuando vivimos y trabajamos juntos y en armonía, las posibilidades de disfrutar y de conseguir nuestros objetivos aumentan considerablemente. El simple hecho de hacer que los compañeros de equipo se sientan apreciados, respetados y aceptados puede ser muy importante para mejorar la armonía y el rendimiento del grupo. Esto se puede lograr a través de la comunicación positiva, la aceptación mutua y el darse ánimos de forma sincera. Cuando trabajamos juntos para crear un clima positivo y un sentimiento de unidad, el resultado es la mejora de la calidad del trabajo y el rendimiento general.

**Al final, los movimientos de un grupo dependen de la calidad y del compromiso de los individuos que lo forman.**

Robertson Davies

Cuando Cal Botterill, especialista en psicología del deporte, estudió la relación existente entre estado de ánimo y rendimiento en los deportistas de elite, descubrió que la armonía en el equipo era un factor importante que influía en el rendimiento. El estado de ánimo de cada deportista tenía un efecto directo sobre su rendimiento, y los deportistas en ejercicio citaban con más frecuencia como factor que influía positivamente en su estado de ánimo la interacción positiva con su entrenador, los compañeros de habitación y los compañeros de equipo.

El mero hecho de estar juntos en el trabajo, en los entrenamientos, en la competición o en las actividades sociales como las fiestas que celebra el equipo no sirve necesariamente para aumentar la calidad de las relaciones ni la armonía entre las personas que forman el equipo. Para que la armonía se desarrolle, los individuos tienen que comprometerse con un objetivo común o relacionarse de alguna forma interdependiente de modo que confíen unos en otros y se ayuden mutuamente a conseguir ese objetivo.

La armonía aumenta cuando uno dedica tiempo suficiente a escuchar a los demás y cuando los demás le escuchan a uno; cuando los otros sienten que respetas sus sentimientos y ellos respetan los tuyos; cuando aceptas sus diferencias y ellos aceptan las tuyas; cuando decides ayudarles y ellos te ayudan a ti. La armonía tiene sus raíces en la confianza y el respeto mutuos.

Cuando sabes que alguien te necesita, se preocupa por ti, te aprecia, te respeta, cree en ti y te acepta con tus imperfecciones, la armonía crece. Cuando ayudamos a los demás y ellos nos ayudan a nosotros, empezamos a apreciarnos unos a otros. Cuando vamos más allá de lo superficial y empezamos a comprender de forma más profunda los problemas de otras personas, sus objetivos o puntos de vista, nos sentimos más cerca de esa persona o más conectados con ella.

Algunos equipos con los que he tenido la oportunidad de trabajar han tenido sus momentos de desacuerdo y de conflictos interpersonales, lo cual comprende a miembros que se sentían ignorados o dejados a un lado, deportistas que sentían que el entrenador no les respetaba, personas que se negaban a compartir habitación con otros, aislamientos emocionales o físicos dentro del grupo, y hasta empujones y peleas entre los miembros del equipo antes del

comienzo de una competición internacional. No es frecuente que los entrenadores o los miembros del equipo creen conflictos o resentimientos de forma intencionada, o hagan conscientemente algo para herir los sentimientos de las personas que forman parte del grupo. Nadie gana nada con este tipo de cosas, y las dos partes tienen que verse en una situación desagradable que genera estrés y que acaba influyendo negativamente en el rendimiento de todo el equipo. La falta de compromiso para el logro de un objetivo difícil, la falta de conciencia de los sentimientos de los demás o una mala interpretación de las acciones o intenciones son los factores que suelen estar en el origen de muchos conflictos interpersonales.

La mayoría de la gente está de acuerdo en que la armonía es preferible a que ésta falte en la familia, las relaciones, el deporte y la vida laboral. A veces existe una armonía o compatibilidad natural dentro de un grupo o equipo deportivo, pero muchas veces no es así. En estos casos, se necesita el compromiso de todas las personas implicadas para situar el objetivo común por encima de los conflictos y el desacuerdo. La misión u objetivo común del equipo debe estar por encima de cualquier otra cosa, y todo el mundo debe trabajar todo lo que pueda y apoyar a los demás para lograr un objetivo valioso y de alto nivel. El ser flexible, el descubrir las cualidades de los demás y el trabajar juntos para lograr un objetivo cuya consecución beneficiará a todos sirve para hacer que el equipo tome el camino de la armonía y de la excelencia.

La comunicación sincera es importante si se quieren prevenir y resolver los problemas. Es difícil ser sensible a las necesidades o sentimientos de otras personas si no sabemos qué necesidades o sentimientos tienen. Es difícil respetar los puntos de vista de alguien si no sabemos o no comprendemos cuáles son o de dónde proceden. Éste es el momento de comprometerse con el objetivo común del equipo y de intentar lograr una comunicación constructiva. Es importante, tanto en el deporte como en otros aspectos de la vida, intentar solucionar los problemas cuando todavía son pequeños sin esperar a que crezcan.

Imagina que estás viajando por el espacio a otro planeta en una misión de larga duración. Estás obligado a vivir, trabajar y estudiar en una proximidad muy estrecha con tus compañeros, en un espacio

no mayor que el de una oficina convencional. Tienes que permanecer así en ese lugar varios años. No hay ninguna posibilidad de marcharte hasta que no termine la misión. En una situación así, vivir y trabajar en armonía se convertirían en un factor clave para tu supervivencia y la de tus compañeros y para el éxito de la misión. ¿Qué harías en una situación así para evitar conflictos y mantener el sentido de la armonía? ¿Quién te gustaría que fuese contigo a una misión así?

Los miembros de las tripulaciones que pasan mucho tiempo en el espacio sufren un proceso de selección muy riguroso para observar su grado de compatibilidad y adaptabilidad. De lo contrario, se corre el riesgo de que la comunicación entre los miembros de la tripulación se deteriore y, como consecuencia, se rompan los lazos humanos que son imprescindibles para el éxito de la misión. Sin embargo, en los equipos deportivos y laborales no es frecuente que se seleccione a la gente en función de su compatibilidad natural o de su capacidad para adaptarse y trabajar bien con los demás. Aquí, en el planeta Tierra, es difícil encontrar un ajuste natural entre todos los miembros de un equipo, lo que hace que el esfuerzo para adaptarnos a la situación de una forma positiva se convierta en un factor de gran importancia con vistas a completar con éxito nuestra misión.

En comparación con nuestros viajeros espaciales de largas distancias, nosotros aquí en la Tierra tenemos varias ventajas. No tenemos que separarnos de nuestra familia ni amigos ni de todas las cosas que nos resultan cómodas y familiares. Tenemos también la ventaja de poder alejarnos de vez en cuando de nuestros compañeros de equipo, disfrutar de la naturaleza y obtener placer de las cosas sencillas de la vida. Esto hace que nuestra tarea sea más fácil y nos permite volver cada día a nuestro trabajo con energía renovada y mayor tolerancia hacia quienes trabajan en equipo con nosotros para lograr el éxito de nuestra misión.

Dondequiera que las personas trabajen juntas para conseguir una serie de objetivos que producirán beneficios a todos son varias las cosas que hay que recordar para aumentar las posibilidades de triunfar tanto individual como colectivamente:

- Descubre las cualidades de cada uno de los miembros del equipo.
- Reconoce las cosas buenas que puede hacer cada persona.

- Comprométete a tener siempre una actitud positiva frente a los contratiempos: hay que superar todos los obstáculos, ya sean grandes o pequeños.
- No rehuyas los desafíos.
- Céntrate en hacer tu trabajo lo mejor que puedas.
- Ayudaos mutuamente para conseguir el objetivo del equipo.
- Pon siempre el objetivo del equipo por encima de los conflictos y de los obstáculos.
- Recuerda que, si mantienes un punto de vista positivo, podrás tolerar y trabajar con casi todo el mundo, al menos durante misiones de corta duración.

Si crees que alguien en el equipo o en la organización hace algo que afecta negativamente el rendimiento del grupo, plantéate la posibilidad de hablar con esa persona (bien directamente bien a través del capitán del equipo, del segundo entrenador, de un directivo o de algún miembro del equipo que sea respetado por todos). Expresa de forma respetuosa tus preocupaciones, pero deja también claro que eres consciente de que en el equipo hay cosas positivas. Es importante que todos los miembros del equipo sepan qué acciones son útiles para el grupo y cuáles perjudican innecesariamente el rendimiento de éste. Tus acciones pueden ayudar a otros a comunicarse de manera que la armonía y el rendimiento del equipo salgan beneficiados.

## Cómo resolver los conflictos

Cuando existe un problema de comunicación, aunque una de las partes tenga más responsabilidad en la creación del problema, generalmente las dos terminan compartiendo la responsabilidad de encontrar una solución viable. Hay tres formas de reducir los conflictos grupales y mejorar la armonía del equipo que tanto los entrenadores como los miembros del equipo deben conocer:

1. Trabajar para mejorar tu capacidad de comunicarte con los demás. Plantéate como objetivo aprender a escuchar mejor y a expresar tus sentimientos de forma respetuosa y constructiva.

2. Trabajar para mejorar tu capacidad de ayudar a los demás de forma respetuosa y de aceptar de forma también respetuosa la ayuda que te ofrecen los demás. Plántate como objetivo aprender a ofrecer tu ayuda con más rapidez y a recibir los consejos y sugerencias de los demás de forma más abierta y entusiasta.
3. Trabajar para mejorar el control de tus emociones. Plántate como objetivo centrarte en actuar de manera que tanto tú como tus compañeros podáis conseguir los mejores resultados y en recordar que tienes que mantener una actitud positiva en los momentos de dificultad.

Los compañeros de equipo en muchas ocasiones pueden ayudarse unos a otros a aprender a servir de estímulo o de ejemplo positivo, a analizar la propia actuación, a proporcionar una palabra de ánimo a los otros cuando la necesitan, a intercambiar puntos de vista sobre la mejor forma de aumentar el rendimiento del equipo y a centrarse en hacer las cosas de modo que todo el equipo salga beneficiado. Si tus compañeros de equipo saben que te es útil prepararte mentalmente para tu actuación, estarán en mejor posición para aprender ellos también y para saber cómo ayudarte a mejorar tú rendimiento o, al menos, no molestarte inadvertidamente cuando te estés preparando mentalmente. La comunicación y la retroalimentación positivas entre los miembros del equipo y entre éstos y el entrenador son de enorme importancia para conseguir mejores resultados y un mayor bienestar. ¿Cuántas veces se encuentra uno con este tipo de comunicación hoy en día? ¿Serías capaz de hacer algo positivo para que este tipo de comunicación tenga lugar con más frecuencia?

Lo que sigue es una serie de consejos que los deportistas suelen dar para fomentar la interacción positiva en el equipo:

- Conoce bien a tus compañeros de equipo.
- Habla con tus compañeros.
- Escucha a tus compañeros.
- Evita los desaires.
- Decide que te vas a llevar bien con todos los miembros del equipo.

- Hazte responsable de ti mismo. Responsabilízate también de hacer siempre todo lo que esté en tus manos para mejorar la situación.
- Anima a tus compañeros. Déjate animar por ellos.
- Acepta las diferencias que caracterizan a cada uno.
- No excluyas a nadie.
- Demuestra a todos que te preocupas por ellos.

La armonía es valiosa por sí misma porque nos hace sentirnos bien. Pero es también importante porque sirve para mejorar el rendimiento de todos los miembros del equipo.

## Cómo sacar provecho de las diferencias

Hay muchas diferencias entre los miembros de un equipo: diferentes experiencias, puntos de vista diferentes, diferentes respuestas al estrés, formas diferentes de afrontar los estímulos distractores, diferentes puntos fuertes. Todas estas diferencias pueden ser una ventaja y hacer que el equipo sea más fuerte si los miembros del grupo están dispuestos a aprender unos de otros, a trabajar juntos y a compartir los puntos fuertes de cada uno. Ningún entrenador ni ningún miembro del equipo lo sabe todo, pero cuando un grupo de gente se une, pueden saber casi todo lo que es importante para conseguir el objetivo común. Un veterano tal vez tenga 10 ó 20 años de experiencia, pero el grupo al que pertenece probablemente tiene más de 200 años.

En muchos equipos, la mayoría de los deportistas hacen las cosas a su modo y se guardan sus mejores pensamientos y experiencias para ellos mismos. Aunque haya en el grupo muchos puntos fuertes diferentes, éstos no se comparten ni tampoco existe una estrategia común para lograr la excelencia.

Tu equipo puede ser mucho más fuerte si sigues estos consejos:

1. Decide que como individuo y como grupo quieres realmente lograr la excelencia y llegar a ser todo lo bueno que puedas.



2. Ayuda a los demás y déjate ayudar por los demás. Comparte tus puntos fuertes y tus puntos de vista sobre cómo mejorar y convertirse en el mejor. Pongamos algunos ejemplos: puede que un jugador sepa cómo concentrarse extraordinariamente bien en situaciones de estrés; otro tal vez sepa muy bien cómo prepararse para sacar partido de las debilidades de los adversarios; un tercero consigue mantener una motivación elevada en los entrenamientos y poner mucha intensidad en todos los partidos y competiciones, y un cuarto puede mantener una actitud positiva en las derrotas o cuando tiene que empezar desde cero. Si hablas con tus compañeros de equipo sobre cómo hacer todas estas cosas y otras similares (por ejemplo, cómo mantener la concentración durante todo el partido o cómo reaccionar de forma constructiva ante los errores y críticas), sacarás un gran provecho. Nadie es completamente bueno en todo. Todos tenemos la posibilidad de mejorar física, técnica, táctica, mental o emocionalmente. Si alguien quiere mejorar en algún aspecto concreto, tú o cualquier otro que sea bueno en ese aspecto puede ayudarle diciéndole algo que no suene inalcanzable o intimidatorio para él (por ejemplo, «Quizá no te sirva, pero me he dado cuenta de que conmigo funciona»). Toda una línea o unidad del equipo puede hablar de los puntos fuertes y débiles *colectivos* que tienen los componentes de esa línea o unidad con el fin de mejorar. Junto con tus compañeros, puedes analizar los puntos fuertes y las debilidades de los adversarios y hacer sugerencias tácticas que sirvan a cada uno de tus compañeros de equipo. Reunirse habitualmente para discutir de forma sincera y constructiva antes y después de la competición es extraordinariamente útil para elevar la moral del equipo y mejorar el rendimiento colectivo.
3. Da ánimos a los demás y deja que los demás te den ánimos cuando el equipo tenga que hacer un esfuerzo importante para mejorar. Apoyaos los unos a los otros para avanzar en la dirección correcta. Durante la competición, no es suficiente el esfuerzo físico: tus pensamientos y emociones deben funcionar a tu favor. Tu tarea será mucho más fácil si tu entrenador y tus compañeros de equipo trabajan en tu favor o, por lo menos, no trabajan en tu contra.



Trabajar juntos para crear un clima positivo y un sentimiento de unidad puede dar como resultado un rendimiento de alto nivel.

## Cómo mejorar las relaciones

Lo que sigue es un caso de los muchos en los que se me ha pedido que interviniera para colaborar en la resolución de un conflicto que existía dentro de un equipo. El entrenador X me llamó con alguna urgencia porque estaba preocupado por los conflictos interpersonales que había en su equipo. La atmósfera estaba llena de tensión, los entrenamientos estaban degenerando y la moral de todos se hallaba por los suelos. Existían conflictos entre el entrenador y algunos miembros del equipo y entre éstos. Los problemas se habían ido agravando hasta el punto de que los entrenamientos eran un desastre y muchos jugadores dejaban la sesión de entrena-

miento y se iban a casa emocionalmente destrozados. El entrenador estaba harto. Los jugadores estaban hartos. El entrenador X describió la situación como desesperada.

«¿Nos puedes ayudar?», sonó como un eco en el teléfono. «No lo sé –contesté– pero puedo pasarme por allí y ver qué es lo que puedo hacer».

¿Qué harías para ayudar en un caso como éste? ¿Qué harías para que el ambiente de tus sesiones de entrenamiento fuese más positivo y productivo tanto para el entrenador como para los deportistas?

Lo primero que hice fue hacer unas cuantas preguntas al entrenador y a los miembros del equipo:

- ¿Cuál es la razón principal que te hace venir a entrenar?
- Si pudieras cambiar algo en los entrenamientos, ¿qué cambiarías?
- ¿Qué podrían hacer el entrenador y tus compañeros de equipo para que te sintieras mejor y para que tu rendimiento fuese mejor en los entrenamientos?, ¿y en la competición?
- ¿Qué harías para que las sesiones de entrenamiento fuesen más agradables y productivas?
- ¿Qué hace el entrenador cuando hace las cosas bien?
- ¿Qué hace el entrenador cuando hace las cosas mal?
- ¿Qué dos cosas te gustaría hacer mejor en tu vida?
- ¿Cuáles son tus objetivos en el deporte que practicas?

Después de ver las respuestas que el entrenador y los integrantes del equipo habían dado a estas preguntas, me reuní con todos ellos para hablar sincera y constructivamente:

- Todos, tanto el entrenador como los miembros del equipo, habéis dicho que la práctica del deporte es una de las cosas que más os gustan en esta vida. Todos queréis mejorar y tener unas sesiones de entrenamiento más productivas. Todos os sentís bien cuando aprendéis algo nuevo o perfeccionáis algo que ya sabíais, incluido el entrenador. Los objetivos son similares, pero a veces interferís en el camino del otro y al final, como resultado, nadie consigue los objetivos que se había propuesto. Cuan-

do esto ocurre, nadie está a gusto en los entrenamientos y nadie aprende nada.

La forma más rápida de conseguir que todos estéis más a gusto en los entrenamientos y que éstos sean más productivos es trabajar juntos y ayudaros unos a otros. ¿Qué podéis hacer concretamente cada uno de vosotros para lograr esto? Bueno, teniendo en cuenta lo que habéis contestado a mis preguntas, he elaborado una lista de recomendaciones.

Estas recomendaciones se pueden escribir en tarjetas que luego se distribuirán a los miembros del equipo y al entrenador para que les sirvan de recordatorio en los entrenamientos. El objetivo es realizar el mayor número posible de las acciones que vienen en las tarjetas en un entrenamiento y hacer las restantes en las siguientes sesiones.

Está claro que un entrenador no puede proporcionar una retroalimentación individualizada al mismo tiempo a todos los miembros del equipo, sobre todo si se trata de un deporte en el que hay muchos jugadores en el equipo o hay que ir a muchas competiciones o campeonatos. Sin embargo, los compañeros de equipo se pueden ver unos a otros, corregirse, darse consejos y animarse mutuamente. Tus compañeros muchas veces verán y entenderán mejor que nadie lo que estás haciendo bien y lo que estás haciendo mal o lo que te ayudaría a mejorar.

Una de las actividades que he comprobado que son muy útiles en los equipos de deportistas con experiencia, en las clases, entre los compañeros de trabajo o en las familias, es simplemente comunicarse unos a otros cuáles son las cualidades que cada uno aprecia en los demás. Generalmente hacemos esto de la siguiente manera: primero, escribimos los nombres de todos los miembros del equipo en la parte superior de una hoja de papel. Luego, pedimos a todos que escriban algo que les guste, aprecien o respeten de la persona cuyo nombre figura en la hoja. A continuación se distribuyen las hojas a todos y cada uno añade un comentario sobre esa persona. Esta actividad se puede hacer también verbalmente, pero, en mi opinión, el hecho de hacerlo por escrito añade una dimensión especial a la tarea. Todo el mundo sale de la reunión con una serie de comentarios

## **Ejemplos de tarjetas recordatorio**

---

### **Tarjetas para el entrenador (I)**

1. No grites nunca. Pase lo que pase, no grites.
2. Sonríe. Demuestra que estás de buen humor. Demuestra a los jugadores que te sientes contento de estar con ellos en el entrenamiento.
3. Primero di a los jugadores qué es lo que han hecho bien. A continuación, haz críticas constructivas.
4. Después de hacer correcciones, explica por qué.
5. Di cosas positivas que no tengan que ver con el deporte.
6. Anima a los jugadores y refuerza su autoconfianza con palabras y acciones.

### **Tarjetas para el entrenador (II)**

1. Siempre que tengas la oportunidad de hacerlo, proporciona una retroalimentación positiva.
2. No seas demasiado estricto. Muéstrate suelto y relajado.
3. Cuando des instrucciones, hazlo de forma clara y concreta.
4. Di a los deportistas que es lo que han hecho bien en la sesión de entrenamiento.
5. Di «buenas noches» y abandona el entrenamiento mostrándote alegre.

### **Tarjetas para el entrenador (III)**

1. Demuestra que te preocupas por todos los miembros del equipo. Demuestra que necesitas a todos.
2. Di «hola» a todos durante algún momento del entrenamiento.
3. En algún momento del entrenamiento, da una retroalimentación positiva a cada uno de los miembros del equipo.
4. Escucha con atención cuando los deportistas den su opinión o expresen un sentimiento.
5. Ten en cuenta y respeta lo que los deportistas dicen. Actúa en función de lo que hayan dicho.
6. Siéntete satisfecho de tus progresos.

### **Tarjetas para los miembros del equipo (I)**

1. Sonríe y di «hola» a todo el mundo.

2. Párate, mira (establece contacto visual) y escucha atentamente cuando el entrenador se dirija a ti.
3. Llega puntual. Debes estar siempre preparado para empezar los entrenamientos a la hora convenida.
4. Lleva al entrenamiento el equipamiento y las cosas de uso personal que puedas necesitar.
5. Ayuda hoy a un compañero de equipo.
6. Si durante el entrenamiento el entrenador o un compañero de equipo te han ayudado, hazles saber que te has dado cuenta y que se lo agradeces.
7. Sé un buen ejemplo para los demás concentrándote plenamente en los entrenamientos, entrenando con intensidad y haciendo las cosas lo mejor que sepas.

### **Tarjetas para los miembros del equipo (II)**

1. Ten hoy pensamientos positivos. Haz que alguien se sienta bien.
  2. Pregunta al entrenador qué tienes que hacer para mejorar en algo concreto y luego intenta hacerlo lo mejor que sepas.
  3. Recuerda siempre que el entrenador intenta ayudarte para que puedas alcanzar tus objetivos.
  4. Concéntrate y esfuérzate hoy al cien por cien.
  5. Mira a uno de tus compañeros y felicítale por haber hecho algo bien.
  6. Si ves que alguien se desanima, intenta animarle.
  7. Dile al entrenador que realmente te ayuda a sacar lo mejor de ti cuando te respeta y te da ánimos.
  8. Recuerda siempre los acontecimientos y las fechas importantes.
- 

de sus compañeros de equipo que le sirven para levantar el ánimo. Además, pueden pegar la hoja en algún lugar visible o guardarla y sacarla para leerla cuando necesiten animarse un poco. Los comentarios positivos que los compañeros de equipo hacen sobre los demás han de ser conocidos por todos. De otra forma, no se conocerían. No cabe duda de que uno se siente bien cuando lee estos comentarios.

## Seguimiento

Para ver de qué forma esta intervención había mejorado la armonía del equipo, observamos al equipo del entrenador X antes y después. La tasa de interacciones verbales positivas (por ejemplo, alabanzas, felicitaciones y palabras de ánimo) se había duplicado y, lo que es aún más importante, las interacciones verbales negativas (por ejemplo, gritar o hacer desaires) se habían extinguido prácticamente.

El entrenador me comentó: «Todo el mundo trabaja mucho mejor ahora. Parece que todos se sienten más felices y también más relajados. Me da la impresión de que todos los miembros del equipo trabajan mucho e intentan mejorar».

La enseñanza que podemos sacar de este caso y también de este capítulo es que, incluso en los deportes individuales, todos los deportistas que forman un equipo interactúan como si fuesen una familia. Lo que haces y la forma en la que respondes a lo que hacen los demás influye en lo que los otros sienten y en la forma en la que responden a lo que tú haces. Para que esta especie de familia sea feliz y productiva, todos debemos poner de nuestra parte. Tal vez esto suponga un esfuerzo extra, pero al final habrá merecido la pena. Cuando nos ayudamos, nos damos ánimo, nos escuchamos, nos apoyamos e interaccionamos de manera positiva unos con otros, todo el mundo se siente más feliz, trabaja más y aprende más. Nos lo pasaremos mejor en el lugar donde estamos, y cuando ya no estemos en el equipo seremos mejores deportistas y mejores personas.

# Capítulo 19

# Aprender de las derrotas

## Las derrotas en el deporte

Recuerdo especialmente bien mi primera experiencia en el Campeonato de Gimnasia Interuniversitario del Este de los Estados Unidos. Era mi segundo año en la Universidad de Siracusa. Me habían concedido una beca para practicar la gimnasia, después de haber ganado casi todos los campeonatos de este deporte para adolescentes y jóvenes. Había trabajado mucho, sobre todo durante el verano y durante la temporada regular de campeonatos, para recuperarme de una lesión que me produjo durante el primer año de competiciones en la Universidad. La lesión me había mantenido apartado de la competición durante toda la temporada. Quería demostrarme algo a mí mismo y a los demás, y quería también demostrar que había mereci-

Es necesaria una buena capacidad para aprender de los fracasos y mejorar con las derrotas para lograr la excelencia en cualquier empeño humano.



do la pena concederme una beca. En los entrenamientos, me concentré en la cama elástica porque era el aparato en el que primero se competía al empezar la temporada. Por fin volvería a competir después de mi lesión.

Durante la temporada siempre superé en puntuación a mis rivales. Por lo tanto, me parecía que ya estaba en plena forma y que tenía muchas posibilidades de ganar el título. Realmente lo que pensaba es que iba a ganar el título y lo mismo pensaban la mayoría de mis compañeros de equipo. Me había preparado bien y estaba listo: eso es lo que creía. Recuerdo que cuando oí mi nombre, subí de un salto a la cama elástica, me elevé en el aire, hice una pirueta... y terminé aterrizando en los muelles de la cama. Ése fue el final de mi rutina de entrenamientos, el final de mis esperanzas y de mis sueños.

¡Vaya forma de terminar la temporada! Me sentía mal, muy mal. Lo único que deseaba era irme de aquel lugar lo antes posible. No quería hablar con nadie. No quería comer. Y no estaba dispuesto a contestar a las típicas preguntas («¿Qué pasó?», «¿Ganaste?») al volver al campus universitario donde vivía. Volví al campus. Estuve fatal durante unas 2 semanas. Ahora ya no me importa, pero en aquel momento probablemente fue una de las cosas más importantes de mi vida. Por último, me di cuenta de que en la vida hay un montón de fracasos mucho más importantes.

Los fracasos importantes afectan de forma muy especial nuestra autoestima. Como consecuencia, podemos acabar dudando de nosotros mismos, hacernos daño, preocuparnos e incluso sentirnos culpables. Aunque a veces todo esto es abrumador para la persona que siente el fracaso, no hay razón alguna para que sea así. Es útil en estas situaciones recordar que el fracaso no eres tú: es simplemente algo que en ese momento sientes. Tienes otras muchas cualidades, y para los demás eres mucho más que ese fracaso. Puedes afrontar la derrota y valerte de ella para crecer como persona. Los sentimientos dolorosos acabarán desapareciendo: siempre acaban desapareciendo. Es verdad que has fracasado, pero has sacado algo positivo de la experiencia: ahora eres una persona más fuerte y más sabia, quizá también mejor deportista.

Ahora me pregunto: ¿qué gané entonces deprimiéndome, negándome a mí mismo el placer, castigándome? Había fracasado

porque no había conseguido lograr un objetivo que en esos momentos era muy importante para mí y que yo creía que era realista. Había tenido una de las peores actuaciones de mi carrera como deportista justo en el momento en que necesitaba hacerlo mejor que nunca. Sin embargo, me había esforzado al máximo. Pero seguramente el haber estado tan motivado y haber intentado hacerlo tan bien fue un factor importante que contribuyó a mi fracaso. Estaba demasiado lanzado. En consecuencia, intenté hacer la primera pirueta dándome demasiado impulso, por lo que giré demasiado en el aire y me di de bruces con los muelles de la cama elástica. ¿Era ésta una razón suficiente para enfadarme tanto conmigo mismo?

Este fracaso resultó ser al final una oportunidad de oro para aprender algo que difícilmente hubiese podido aprender de otra manera. Me sentía muy mal, pero no era el fin del mundo. No significaba que yo fuese una persona sin ningún valor, que no sirviese para nada. No tenía nada que ver con mi valor como ser humano. Tenía que ver con mi capacidad para hacer algo determinado, en una situación concreta, en unas circunstancias determinadas, en un determinado estado mental.

Aprendí que tenía que estar un poco más sosegado durante la competición, y empecé a poner en práctica estrategias para lograr este objetivo. También me di cuenta de que en esos momentos debía esperar a que todo estuviese más tranquilo y centrado y que no debía ponerme a entrenar hasta que no me sintiese bien del todo.

Finalmente, puse orden en mis ideas. Empecé a buscar las lecciones positivas que podía extraer de aquella experiencia tan desafortunada. Me pregunté a mí mismo: *¿Qué he aprendido sobre mí mismo? ¿Qué he aprendido de la gente que me rodea? ¿Qué he aprendido sobre qué pasa cuando se compete en situaciones de estrés? ¿Cuáles son las cosas que me pueden ayudar en el futuro?* Sólo entonces el fracaso se convirtió en una experiencia positiva que me permitió aprender muchas cosas. Y gracias a todas esas cosas que aprendí pude volver a competir al año siguiente y ganar el título interuniversitario del Este y el título regional de la NCAA. Desde entonces, mis puntos de vista sobre el deporte y la vida me han permitido sacar algo positivo de todas las experiencias, con independencia de cuáles fueran los resultados numéricos o los objetivos logrados.

Incluso lo más grandes fallan, pero ellos han sabido desarrollar estrategias que les permiten aprender y beneficiarse de los fracasos. Claro que no les gusta fracasar justo cuando están a punto de lograr el objetivo, pero intentan ver las cosas en perspectiva y evaluar con mucha atención qué es lo que ha sucedido para evitar que vuelva a ocurrir en el futuro. Al final, concluyen que, en esa situación, una determinada estrategia o plan no ha funcionado, o que no fueron capaces de concentrarse totalmente en la tarea, o que la suerte no les fue propicia. No se hacen daño a sí mismos ni se aíslan de los demás como respuesta a ese fracaso particular: simplemente empiezan a prepararse mejor para la próxima oportunidad, que puede aparecer en otra faceta de la vida fuera del deporte.

Fracasar es humano... y todos somos humanos. Todas las personas que piensan, sienten y viven sufren alguna vez un fracaso. Nadie escapa al fracaso, ni siquiera los mejores. «Tu tarea consiste en hacer el viaje desde la derrota que acabas de sufrir a tu próxima victoria lo más rápida, suave y cómodamente que puedas» (Colgrove, Bloomfield y McWilliams, 1993, pág. 22).

Solemos ser más susceptibles a la depresión cuando estamos convencidos de que vamos a hacer las cosas bien y las hacemos mal, cuando estamos seguros de ganar y perdemos, cuando estamos convencidos de que nos van a amar y aceptar y nos rechazan. En estos casos, a veces nuestras expectativas no han sido realistas, otras veces no estábamos preparados o no estábamos suficientemente concentrados en lograr lo que queríamos conseguir ni en la forma de conseguirlo, y otras veces hemos hecho todo lo que estaba en nuestras manos (teniendo en cuenta las limitaciones de tiempo y de recursos) y, debido a razones que escapaban totalmente a nuestro control, las cosas no sucedieron como esperábamos o como habíamos planeado. Es importante que conozcas la diferencia entre las circunstancias que puedes controlar y las que están más allá de tu control. «Lucha por lograr lo mejor que puedas conseguir pero nunca te esfuerces en vano» (Selye, 1978, pág. 300).

No sacarás nada positivo si te empeñas en dar vueltas a las cosas negativas o que escapan a tu control. Es mejor que utilices la energía limitada de la que dispones de forma constructiva para dirigirla hacia metas positivas. El fracaso puede hacer que te sientas como



Las lecciones que saques de tus fracasos te ayudarán a mejorar tu rendimiento.

alguien que no sirve para nada o del que nada positivo cabe esperar. Sin embargo, el fracaso también sirve para que descubras los puntos fuertes que hay en ti, para aprender a ser tenaz cuando aparezcan obstáculos en tu camino, para conocerte mejor, para exami-

nar tus prioridades, para ver las cosas en perspectiva y para reflexionar sobre a dónde te diriges, cómo y por qué. Una derrota te puede servir para ampliar tus perspectivas o redirigir el curso de tu acción, tanto en el deporte como en la vida. El fracaso es desagradable, pero te ayudará a aprender a prepararte mejor, a influir, a evitar o a enfrentarte a situaciones difíciles que te puedes encontrar en el futuro. Si eres capaz de sacar algo positivo de tus derrotas o de verlas con suficiente perspectiva, te darás cuenta de que las derrotas tienen un lado positivo y no te sentirás desesperado.

El camino hacia la excelencia personal y el autocrecimiento está lleno de altos y bajos, de avances y retrocesos, de grandes saltos adelante y recaídas, así como de fases de estancamiento en las que no avanzamos ni retrocedemos. Pero lo importante es que tu movimiento en general sea siempre hacia delante. De esta forma podrás escalar la montaña y llegar a la cima. Y hay muchas montañas en la vida que tenemos que escalar, cada una de ellas de diferente clase.

La vida es un proceso constante de transición y adaptación; cuanto mejor sepas afrontar este proceso, más feliz y más sano serás, y más realizado te sentirás. Si eres capaz de ver los fracasos y las derrotas como retos, como situaciones que ponen a prueba tu fuerza interior, como una oportunidad para crecer personalmente, conseguirás que estas experiencias negativas se conviertan en ventajas. Aprender las lecciones que todos los fracasos nos dan es una forma muy interesante de volver a tener el control.

# Capítulo 20

# Prevenir el exceso de trabajo y disfrutar de la vida

Exceso de trabajo. Siempre que aparece me doy perfecta cuenta de ello. Empiezo a sentir como si me empujarán de un lado para otro, en todas las direcciones a la vez. Empiezo a moverme más rápido mentalmente, se me hace un nudo en el intestino cuando me pongo a pensar cómo me las voy a arreglar para atender las peticiones de todo el mundo, incluyendo las que me hago a mí mismo. Me vuelvo más irritable con los demás, sobre todo con las personas a las que quiero, no porque sólo ellas me pidan cosas, sino porque son las que están más cerca. Una vez que he ordenado mis ideas, me he calmado y he conseguido ver las cosas con cierta

perspectiva, me doy cuenta de que no me gusta estar en ese estado de

El mayor regalo  
de la vida es  
hallarnos en  
armonía con  
nosotros mismos.

sobrecarga aunque sea sólo temporalmente. No me gusta andar con prisas y soy consciente de que es ridículo dejarse atrapar por el exceso de trabajo. Por lo tanto, decido que no voy a permitir que me ocurra otra vez.

Intento prevenir el exceso de trabajo planificando las reuniones, los principales compromisos y otras actividades de mi agenda de forma que no se solapen unas con otras; es decir, que no ocurra que una empiece cuando la anterior todavía no ha terminado. Si veo que se me viene encima un exceso de trabajo, me recuerdo a mí mismo: *Tómate unos minutos para relajarte; no te va a hacer ningún bien enfadarte por esto; si no lo terminas ahora, lo terminarás después; sólo puedes hacer una determinada cantidad de trabajo.* Simplemente con estos recordatorios consigo un estado mental más positivo. A veces cierro la puerta de mi oficina y me tumbo en el suelo durante 5 ó 10 minutos, lo que me sirve para ordenar las cosas mentalmente antes de pasar a la siguiente tarea.

De vez en cuando, pese a todo, me siento saturado de trabajo y abrumado por tantas peticiones y demandas. Sin embargo, casi siempre puedo predecir cuántas de estas peticiones seré capaz de aceptar y manejar con comodidad, ajustando mi ritmo para no tener problemas. Muchas veces esto significa que tendré que decir «no» a muchas personas, situaciones o peticiones, pero significa también decir «sí» a la vida. Tenemos que recordar continuamente que debemos dirigir el curso de nuestra vida y no dejar que otros lo dirijan en nuestro lugar.

Conforme te vas haciendo conocido como deportista, entrenador, profesor, músico, persona del mundo del espectáculo, escritor o en cualquier otro campo, van aumentando las demandas que te hacen otras personas. Cuánto mejor hagas las cosas y más famoso seas, mayores serán las demandas. Antes y después de un determinado acontecimiento (por ejemplo, la competición deportiva), las personas famosas tienen que enfrentarse a todo tipo de demandas. Todo el mundo quiere un trocito de ti, y si le das a todo el mundo un trocito, no te quedará nada para ti mismo o para las personas a las que amas. A veces hay tantas demandas y peticiones (de los patrocinadores, los medios de comunicación y el público, para entrevistas, apariciones en público, respuestas a las llamadas de



teléfono, a los e-mail, etc.), que nadie en este mundo tendrá suficiente tiempo y energía para atenderlas todas.

Si te encuentras en una situación en la que hay más demandas que tiempo para atenderlas, debes tomar el control. Decide de forma realista lo que puedes hacer y a lo que te quieres comprometer. Quizá pienses que puedes aceptar dos peticiones del exterior, apariciones en público, entrevistas, actos sociales o charlas al mes, pero ninguna si estás muy ocupado o antes de una competición importante. Puede que te des cuenta de que no puedes responder a todas las llamadas, e-mail y cartas. En tal caso, tienes dos opciones: buscar a alguien que te ayude o no contestar. Es muy importante establecer prioridades y seguirlas; de lo contrario, es posible que te chupe la sangre gente que te pide algo pero que no te da nada a cambio, que no se preocupa por ti, o que no se da cuenta de las dificultades que tienes para compaginar tu trabajo y tus entrenamientos o la relación con las personas a las que quieres con tus compromisos externos.

Un poco de exceso de trabajo, o incluso mucho, de vez en cuando no te va a matar, pero el exceso de trabajo continuo y el estrés pueden destruir tu salud, tu rendimiento, tus relaciones y tu vida. Cuando una persona que ha triunfado en la vida decide aceptar algunas demandas externas, se da cuenta muchas veces de que ya no puede seguir el patrón de actividad que le permitía tener tan buen rendimiento. Aunque continúe trabajando o entrenando tanto como siempre, las demandas del exterior socavarán su energía, comprometerán el tiempo para su descanso e introducirán un nivel más elevado de desequilibrio en su vida.

La mayoría de las personas no alcanzan la fama de un campeón, un actor muy conocido o un músico famoso, pero todos tenemos que enfrentarnos en nuestra vida a momentos en los que las demandas de la vida parecen superar nuestra capacidad para atenderlas. Éste es muchas veces el caso de los estudiantes universitarios, de los padres con hijos pequeños, de los profesores universitarios, de los entrenadores, de los ejecutivos y de otras personas en otros ámbitos. Para evitar el exceso de trabajo, lo primero que tienes que hacer es pensar en las prioridades. ¿Cuáles son tus prioridades en este momento de tu vida? ¿Qué prioridades tienes para hoy en la

actividad que desarrollas? ¿Cuáles son hoy tus prioridades fuera del trabajo? ¿Cuántas actividades extras puedes aceptar y atender con calidad y concentración?

La primera línea de defensa frente al desequilibrio y el estrés consiste en disponer de un plan para prevenir el exceso de trabajo y disfrutar de los placeres sencillos de la vida. Establece algunas directrices para asegurarte de que reservas tiempo suficiente para el descanso y la preparación y para disfrutar de la vida. Después, ¡no te olvides de seguir estas directrices! Puedes hacer un trabajo de calidad en menos tiempo si has descansado bien y tu estado mental es positivo. Intenta mantener el sentido de la armonía en tu vida y ajusta tu ritmo si ves que te está conduciendo a la desarmonía. Aprende a relajarte frente al estrés y busca formas placenteras de recuperarte del estrés que sufres.

Preocuparse por la fecha en la que se termina un plazo, por llegar tarde o por no estar preparado para algo quita tiempo y energía, te descentra de tus tareas y te produce estrés. Sé realista cuando decidas qué compromisos vas a aceptar; es decir, es mejor que sobrestimes en vez de subestimar la cantidad de tiempo y de energía que vas a emplear en hacer algo bien. Para que no te sorprendan las fechas en las que termina un plazo, márcate objetivos a corto plazo y no dejes las cosas para el final. Cuando tengas una cita, una clase, una reunión o un entrenamiento, sal con suficiente antelación para que no tengas que andar con prisas. Acepta el hecho de que en un momento determinado vas a tener que dejar una tarea para poder realizar otra.

El trabajo difícil o creativo muchas veces viene en oleadas: un día o una semana puedes tener una enorme cantidad de trabajo, lo cual está muy bien siempre y cuando al día siguiente o la próxima semana tengas poco trabajo. Siempre que sea posible, reparte la carga de trabajo dentro de un período de tiempo razonable y reserva suficiente tiempo entre una tarea y otra para disfrutar de la vida. Si aceptas una serie de compromisos muy cercanos en el tiempo unos a otros para una fecha que ahora te parece muy distante, puede ocurrir que la fecha llegue antes de lo que tú pensabas y te sorprenda. Establece prioridades de modo que puedas decir «sí» sólo a las cosas que realmente quieras hacer. Elige hacer más cosas que te

resulten estimulantes y menos cosas que te depriman o te bajen la moral.

Antes de decir «sí» a algo que supone una carga adicional en el tiempo limitado del que dispones, piensa en cuál va a ser la ganancia y cuál va a ser el coste en términos de tiempo y energía. Puedes apostar que cualquier cosa te llevará más tiempo del que habías previsto. Muchas veces una entrevista «de 10 minutos» acaba ocupando por lo menos una hora de tu vida: hablar por teléfono, llegar a un acuerdo sobre la entrevista, pensar en qué vas a decir, ir hasta allí, esperar hasta que todo el mundo esté preparado para empezar, volver a casa, etc. Cuando aceptes un compromiso, di claramente de cuánto tiempo dispones y a qué te comprometes y a qué no. Antes de decir «sí», pon condiciones y asegúrate de que los otros las aceptan.

Si no estás seguro de si quieres o no hacer algo, te doy un consejo muy sencillo: no lo hagas. Hay muy pocas posibilidades de que tu vida sufra por ello o de que te sientas menos realizado por no hacerlo. Probablemente será lo mejor porque así tendrás un poco más de tiempo para ti y para las cosas que te gusta hacer. Por lo tanto, si no estás seguro de si aceptar nuevos compromisos te va a ayudar a vivir más plenamente tu vida, por lo menos aplaza la decisión. Cóncedete unos días para analizar la relevancia de la propuesta y ver si se ajusta a tus prioridades y a tu agenda.

Recuerda que existe la palabra *no*. A veces es difícil decir «no», pero muchas veces es la única forma de mantener la calidad de tu rendimiento y preservar una vida equilibrada y armoniosa. Me he dado cuenta de que decir «no» a muchas demandas y peticiones de una forma sincera y respetuosa me ayuda a reducir la carga de trabajo y el nivel de estrés (por ejemplo, «Me gustaría hacerlo, pero tengo ya tantos compromisos, que sencillamente no puedo aceptar y al mismo tiempo mantener mi calidad de vida»).

Si eres una persona muy ocupada y te gustaría decir «sí» con más frecuencia, di «sí» sólo a lo que te resulte estimulante (por ejemplo, tener más tiempo para ti, para tu familia o para tus amigos o hacer cosas que realmente te gusta hacer porque disfrutas o te relajas haciéndolas). Alcanzar la excelencia equilibrada no consiste en trabajar menos diligentemente en tu vida laboral o en los entre-



Tomarte un descanso cuando estás muy ocupado puede ayudarte a ver las cosas desde otro punto de vista y a volver a tomar el control de tu vida.

namientos, sino en reducir la carga de trabajo y en relajarte más fuera del trabajo o de los entrenamientos.

Supongamos que te sientes empujado en muchas direcciones a la vez y que estás estresado. Por lo pronto, evita nuevos compromisos. Busca un lugar tranquilo al que puedas escapar y en el que no tengas que contestar a nadie. Desconectar durante períodos de tiempo cortos te ayudará a poner mentalmente orden en las cosas y

a ver todo desde otro punto de vista, lo que te servirá para recuperar el control de tu vida. Permítete un poco de tiempo para relajarte, para disfrutar de las cosas sencillas de la vida y adoptar un punto de vista más positivo. Cuando sientas que tu estado mental es más positivo, intenta volver a las demandas de tu vida deportiva o laboral y hacerlo lo mejor que puedas, poco a poco, cada cosa en su momento.

Incluso si se te pasa la fecha de un plazo, no saques las cosas de quicio. Esta vez harás las cosas fuera de plazo. No te vas a morir por eso. Nadie se va a morir por eso. Relájate. Tranquilízate. Aprende algo de esta experiencia y piensa en cómo tienes que planificar tu tiempo para que no te vuelva a ocurrir una cosa así. El mundo no se va a acabar porque se te pase un plazo. No merece la pena que te enfades contigo mismo por eso. Date un paseo. Haz algo que de verdad te guste hacer. Disfruta de unos momentos de silencio. Disfruta de unos minutos de tu vida. Saca la lección correspondiente y sigue adelante.

Escúchate a ti mismo. Escucha a tu cuerpo. Tranquilízate y relájate. Sabes muy bien cuándo sufres un exceso de trabajo. Los signos físicos, los signos emocionales y los cambios que se producen en tus sentimientos te lo dicen. Puede que empieces a sentirte tenso, malhumorado, negativo o irritado por cosas que normalmente no te molestan, o puede que empieces a sentirte agotado, desmotivado o fuera de control o a distraerte con facilidad. Tu cuerpo y tus emociones te están diciendo que debes tranquilizarte, pero no les prestas atención. Si empiezas a hacer caso a los signos que proceden de tu cuerpo y de tus emociones, a relajarte y a disminuir el ritmo antes de que te sorprenda el exceso de trabajo, te ahorrarás muchos disgustos. No hay necesidad de tener que estar siempre corriendo de un lado para otro. Cálmate. Muévete de una forma segura y sin prisas. Concéntrate para que puedas sentir plenamente todo lo que haces. Cuando te sientes para hablar con alguien, relájate, escucha y relájate luego un momento antes de contestar. Relájate cuando camines o conduzcas. Camina de forma relajada. Corre de forma relajada. Si suena el teléfono, relájate y déjalo sonar unas cuantas veces antes de responder, o si prefieres evitar más demandas, no lo cojas. Relájate en la ducha, frente al fuego de la chimenea, en la sau-

na. Come relajadamente y bebe más despacio. Después de comer, tómate un poco de tiempo para no hacer nada o disfrutar a fondo de unos momentos solo o con las personas a las que quieres. Relájate un poco cada día haciendo algo que te guste: escuchar música, estar en un lugar que te resulte positivo o relajante, relajar los músculos de tu cuerpo, estirarte en la hierba o cualquier otra cosa que te haga sentir bien. Intenta relajarte más plenamente en las situaciones estresantes. Si es necesario, cuando estés en una situación estresante, tómate 5 minutos para estar solo o para reunirte con algunas personas.

Si te das cuenta de que las personas a las que quieres lo están pasando mal o se sienten abandonadas, habla con ellas sobre tus sentimientos. Déjalas claro que las quieres. Hazles saber que el problema reside en el exceso de trabajo que sufres y que estás intentando solucionar el problema. Se alegrarán de saber que ellos no son la causa de tu mal humor, de tus enfados o de tu tristeza. Hablar con las personas a las que quieres puede servir para reducir la sobrecarga y para enfrentarte a ella de una forma más constructiva. El objetivo a largo plazo debe ser prevenir el exceso de trabajo, disfrutar más plenamente de las personas y de las cosas que te gustan o quieres, y vivir la vida de forma más placentera. Puedes empezar hoy mismo.

- Decide que hoy vas a vivir sin preocupaciones y sin estrés.
- Decide que hoy vas a vivir sin enfadarte.
- Decide que hoy vas a vivir sin exceso de trabajo.
- Piensa en hacer algo hoy fuera de tu trabajo que te guste de verdad.
- Piensa en hacer algo que te guste con tu familia.
- Piensa en hacer algo con calidad y sintiendo plenamente lo que haces.
- Aunque sólo sea hoy, decide vivir con plenitud.

## Capítulo 21

# Del héroe al cero y vuelta

En algunos momentos de tu vida, cuando todo va bien, puede que te sientas un poco como un héroe. En otros momentos, cuando las cosas no vayan tan bien, puede que te sientas como un cero a la izquierda. Esta oscilación en los sentimientos suele ocurrir en momentos importantes de transición o en momentos de incertidumbre.

A una medallista olímpica la habían convencido de que alcanzar la excelencia en el deporte era lo único realmente importante en la vida. Toda la gente que estaba ahí, fuera de la competición y de los entrenamientos «no hacía nada importante de verdad». Un día esta deportista me dijo: «Luego, dejé de competir y me convertí en una de esas personas de ahí fuera que no hacían nada importante». Le llevó años conseguir cambiar sus puntos de vista y confiar en sí misma como persona.

**El objetivo no es sólo buscar la excelencia, sino hacerlo al mismo tiempo que disfrutas del resto de tu vida.**

Si piensas que eres importante sólo por tu actividad, por tu rendimiento en un determinado campo, ¿qué queda luego cuando ya no practicas esa actividad? Una pasión devoradora por el deporte, la educación o el trabajo, que nos lleve a excluir todas las demás cosas, conduce necesariamente al desequilibrio. Es difícil romper con este tipo de matrimonio tan absorbente, sobre todo cuando, después de la ruptura, te pones a pensar en cosas como éstas: *Todo se ha terminado, estoy acabado, ahora ya no voy a saber qué hacer, sin esto no soy nada.*

Vivir sin el deporte o actividad que se ha venido practicando, claro está, no tiene por qué producir este tipo de sentimientos, pero es algo que ocurre con más frecuencia de lo que sería deseable. Todas las personas que se dedican intensamente a una actividad tienen un mismo objetivo: que se haga realidad el sueño de alcanzar la excelencia. Pero eso no quiere decir que tengas que dejar fuera el resto de tu vida. Para la mayoría de los deportistas, el deporte es el centro de su vida, sobre todo durante los años de mayor pasión y progreso. Sin embargo, es importante que distingas entre «lo más importante de tu vida» y «lo único importante en tu vida». Ambas cosas te permitirán alcanzar la excelencia, pero sólo una te permitirá alcanzarla sin sacrificar el resto de tu vida. Algo se desequilibra cuando cualquier cosa, sea el deporte o el trabajo, pesa demasiado y durante demasiado tiempo. Puede que lo que se desequilibre sea tu pasión, tu crecimiento global como persona, tu vida familiar, tus relaciones, tu salud o tus puntos de vista sobre la vida. Cuando ya no te fijas en el amanecer de cada día, cuando ya no buscas formas nuevas de disfrutar más, cuando la sonrisa que se iluminaba en tu interior te abandona, algo en tu vida está desequilibrado.

Es posible buscar los niveles más elevados de la excelencia y al mismo tiempo saber disfrutar de otros aspectos de la existencia. Para ello tienes que integrar en tus planes el compromiso con el equilibrio. El equilibrio consiste en saber encontrar la belleza, la pasión y el significado de la vida en las diferentes cosas que nos gustan: todos los días, cada día, en cada oportunidad. No es cuestión de dedicar a todo la misma cantidad de tiempo, se trata de aprovechar de la mejor forma posible el tiempo del que dispones, sintiendo plena e intensamente todo lo que haces y experimentas. Para alcanzar el equilibrio, es necesario que sigas viendo el lado



gozoso de la existencia, que encuentres tiempo para dedicártelo a ti mismo y que disfrutes de momentos de relajación e intimidad con otras personas. Equilibrio y desequilibrio: depende del punto de vista que adoptes sobre las cosas que rodean. Encontrarás el equilibrio y la armonía cuando disfrutes de los placeres sencillos de la vida, cuando te convenzas de que eres una persona valiosa y que merece ser amada al margen de cuál sea tu actividad y qué resultados consigas en ella, cuando aprendas a respetar las diferentes cosas y personas que te gustan y amas. A largo plazo, ésta es la visión de la excelencia que te permitirá dar y obtener de la vida.

## La decisión de retirarse

Los deportistas que mejor se adaptan en los años inmediatamente después de su retiro de la competición son aquellos que supieron conservar el sentido del equilibrio o de la armonía durante sus años en activo. No cabe ninguna duda: dedicaron una parte muy importante de su vida al deporte, pero nunca pensaron que otros propósitos y objetivos carecieran de valor. Siguieron vivos en ellos otras relaciones y otros propósitos importantes, aunque les dedicaran menos tiempo, como es lógico, mientras estaban comprometidos con el deporte y la competición. El objetivo es lograr el equilibrio y la excelencia estableciendo prioridades para las diferentes etapas de la vida e ir cambiando la atención que se le presta a cada prioridad. Ganarás mucho si te comprometes con el objetivo de alcanzar la excelencia, pero también ganarás mucho si eres capaz de respetar otros aspectos de la vida. Ese propósito con el que estás ahora comprometido no es sino una de las muchas aventuras maravillosas que la existencia te ofrece.

Todos los deportistas, desde los que compiten en los campeonatos de los institutos de enseñanza media hasta los que van a los Juegos Olímpicos y los deportistas de elite, tienen el mismo destino: ir descendiendo en su rendimiento y en su capacidad para competir. La incertidumbre que acompaña a la transición que hay que hacer desde la alta competición a la vida normal puede generar estrés o miedo. Esto ocurre también en otros tipos de transición, como la

que tienen que hacer los estudiantes cuando dejan la universidad y empiezan a buscar trabajo. No cabe duda de que el objetivo ha de ser disfrutar de la transición, porque es inevitable y nos proporciona muchas nuevas oportunidades y aventuras. Cuando pierdes la capacidad de hacer algo o ésta disminuye, no eres por ello menos persona: simplemente canalizas tu fuerza hacia otro aspecto de la vida o hacia otro propósito. Todo lo que has aprendido en tu viaje puede ayudarte ahora a continuar aportando tu contribución y seguir creciendo durante el resto de tu existencia.

Citemos a un deportista que tuvo dificultades para hacer la transición:

- 1 El deporte y la competición eran mi vida. Una tarde sentí que ya había sido suficiente y me dije que el circo del deporte no merecía tanto esfuerzo y dedicación por más tiempo. Al principio, me sentí como un fracasado. No lograba ver de qué forma se podía triunfar en la vida cotidiana. Integrarme en la vida normal me resultó difícil porque no tenía formación, profesión ni relaciones íntimas. Lo bueno es que volvía a ser una persona, no sólo un deportista. Ahora tenía la oportunidad de volver a estudiar, tenía más tiempo para los amigos y para hacer relaciones estables que fueran importantes para mí. Mis valores cambiaron, salí de todo ese rollo de tener que andar siempre tras el éxito y la victoria porque si no no podía ser feliz. Lo que recomiendo a otros para que no tengan problemas cuando se retiren es hacer una vida lo más normal posible. Por ejemplo, que continúen estudiando, que mantengan la vida social y familiar y se impliquen en alguna otra actividad. De esta forma la transición no será tan traumática.

Aunque para algunos deportistas retirarse es una experiencia difícil, otros tienen una transición relativamente fácil. Una vez un deportista me dijo: «Pensé que iba a ser fácil. Tenía otras aficiones, una carrera y una vida personal. Pensé que podía ampliar y mejorar todas esas cosas que tenía». Las personas que hacen una transición relativamente rápida y fluida parecen tener algunas de estas características:

- Durante los años de competición, no han dejado nunca de valorar y respetar otros aspectos de su vida.
- Una vez que se retiran, se plantean opciones importantes.
- Cuando se retiran o inmediatamente después, cuentan con el apoyo de al menos una persona que es importante para ellos (uno de los padres, un entrenador, un amigo o una persona a la que quieren).

A continuación hacemos unas sugerencias que proceden de deportistas que han pasado por la transición. Antes de decidir retirarte:

- Encuentra a un entrenador que te respete como persona completa y no sólo como deportista. Si el entrenador te trata como a una persona, tienes más posibilidades de sentirte luego valioso cuando te retires.
- Recuerda que tu desarrollo personal a través de la educación, el trabajo, la familia y los amigos es una parte integral de tu programa de entrenamiento global.
- Tómate tiempo para descansar, relajarte y disfrutar fuera de tus entrenamientos y competiciones o de cualquier otra actividad a la que te dediques.
- Valora lo que quieres obtener del deporte que practicas o de la actividad que realizas y lo que quieres conseguir en tu vida. Conócete lo suficientemente bien para decidir lo que es mejor para ti.
- Cambia tu rutina fuera de las temporadas de máximo entrenamiento o de competición. Ve a clase, apúntate a algún curso, pasa algún tiempo en contacto con la naturaleza, haz cosas que te gusten y con las que disfrutes.
- Deja tiempo para hacer cosas importantes que no sean entrenar y competir. Planifica otras actividades e incorpóralas a tu horario (por ejemplo, tiempo para ti, tiempo para otras personas, tiempo para disfrutar de las cosas sencillas de la vida, tiempo para actividades educativas y formativas).
- Dedica una parte de tus energías a nuevas áreas de interés mientras estés todavía activo en la competición para que, si te interesan estas nuevas actividades, puedas dedicarte a ellas cuando te retires.

- Piensa que la transición puede ser una buena oportunidad para entrar en una nueva fase de tu vida, para desarrollarte y crecer como persona, aportar cosas en otras áreas y disfrutar de la existencia.

Después de tomar la decisión de retirarte:

- Una vez que hayas decidido retirarte, di a tu familia y a tus amigos que te gustaría que te apoyaran.
- Considera la posibilidad de otros propósitos interesantes, actividades formativas, entrenamiento, etc., en áreas en las que ya tengas experiencia o en cualquier otra área que te atraiga realmente.
- Mantente activo, para lo cual puedes practicar deporte, actividades para ponerse en forma y de mantenimiento o actividades al aire libre, con el único propósito de pasártelo bien. Participa en actividades en las que puedas marcar el ritmo y decidir tu grado de participación. También puedes tomar parte en actividades para «veteranos». Ajusta tus objetivos en función de todo esto.



Una transición puede ser una oportunidad para probar una nueva actividad.

- Si puedes, habla con otras personas que estén haciendo una transición similar a la tuya para intercambiar experiencias, ideas y sentimientos sobre las dificultades que conlleva adaptarse a un nuevo tipo de vida.
- Si tienes problemas, habla con alguien de tu familia o con algún amigo con el que tengas mucha confianza o acude a un consejero que pueda ayudarte en asuntos personales, educativos, formativos, de carrera, de negocios o de planificación del tiempo libre. En casi todas las universidades existen estos consejeros.

## Adaptación positiva

¿Qué pasará cuando dejes de practicar una actividad que te resulta familiar y en la que te sientes seguro y competente (o al menos reconocido como deportista o estudiante o cualquier otra cosa), y tengas que adaptarte a una situación en la que, al menos a primera vista, parecería que no eres nada? Si te limitas a sentarte y a decirte a ti mismo que eres incapaz de hacer otra cosa que no sea lo que has venido haciendo en los últimos años, o qué tristes son las cosas, o qué buenas eran antes, o de qué forma tan cruel el sistema nos utiliza y luego nos deja tirados, es muy probable que consigas alcanzar un estado de inacción. Sin embargo, si ves la transición como una oportunidad para crecer personalmente en otras áreas, ampliar tus horizontes y aceptar que la admiración de otras personas sencillamente no es necesaria para llevar una vida rica y para realizarte plenamente en ella, entonces el paso será mucho más positivo.

Las habilidades mentales que has aprendido y las perspectivas que has conseguido y perfeccionado mientras practicabas deporte serán para ti una de las contribuciones más importantes que el deporte puede ofrecerte. Estas habilidades mentales harán más fácil la transición y aumentarán tus posibilidades de seguir creciendo como persona y de disfrutar de la existencia.

Con toda probabilidad, tienes todavía por delante muchas cosas que hacer en la vida, y las puedes hacer como te apetezca. No importa lo que ya se ha hecho, sino lo que aún queda por hacer. Ahora

puedes proponerte hacer un montón de cosas de las que antes no podías disfrutar del todo, fundamentalmente porque casi todo tu tiempo y energía estaban centrados en una sola cosa. Nunca pude esquiar durante todos los años que estuve dedicado a la gimnasia por falta de tiempo, pero también porque me sentía obligado a no arriesgarme a sufrir una lesión. Sin embargo, cuando dejé de competir en gimnasia, descubrí que me encantaba esquiar y dediqué mucho tiempo a actividades al aire libre que resultaron ser maravillosas. Tendrás muchas oportunidades de ampliar algunos de tus puntos de vista positivos y centrarte en habilidades que te pueden llevar a conseguir otros objetivos importantes. El pensamiento positivo, la capacidad de fijarse objetivos, el control del estrés, la concentración y la capacidad de volver a concentrarse cuando nos hemos distraído son habilidades que se pueden transferir fácilmente a otras áreas. Además, si planificas bien tus actividades, podrás pasar más tiempo con las personas a las que quieres y que te interesan.

Algunos deportistas tienen un sentimiento un poco amargo y negativo sobre su carrera deportiva una vez que se han retirado. A veces piensan que, debido a lo absorbente que es el deporte, se han perdido muchas cosas importantes en la vida, tales como una relación más estrecha con su familia, relaciones íntimas, amigos o la posibilidad de un desarrollo formativo, educativo o profesional. Otros dejan el deporte con un sentimiento de amargura porque piensan que se les ha engañado, que se ha usado y abusado de ellos y luego se les ha dejado a un lado como un trasto viejo que ya no sirve para nada. Las personas que durante su vida deportiva parecía que le apreciaban y se preocupaban por él, ahora desvían su mirada hacia otro lugar porque la «máquina» ya no da más de sí y no sirve para los fines para los que antes servía.

Es verdad que hay personas que pueden intentar abusar de ti simplemente para conseguir sus fines egoístas. Estas personas te pueden ver como un objeto que funciona bien, y cuando el objeto ya no sirve o no sigue las órdenes que se le dan, no hay nada que hacer con él. Pero esto te dice más cosas sobre ese tipo de personas que sobre ti mismo. No es necesario que su insensibilidad afecte la forma en la que te percibes a ti mismo como persona, a menos que decidas aceptar como válido su distorsionado punto de vista sobre

los seres humanos. Afortunadamente, la mayoría de los deportistas y entrenadores tienen sentido de la solidaridad y de respeto hacia todos los seres humanos.

Una forma de adquirir el control de tu propia vida es tomar algunas decisiones por ti mismo. Establece tus propios objetivos. Luego, cuando intentes conseguir esos objetivos, saca lo mejor que hay en ti y lo mejor que hay en las personas que te rodean. Piensa en quién puede ayudarte y cómo puede hacerlo, y así comprenderás y utilizarás mejor las cosas positivas que los demás pueden ofrecerte. Si es necesario, busca un entrenador que sea más compatible contigo o rodeáte de personas que te resulten estimulantes.

Si empiezas a sentirte mal porque ya no eres tan bueno como deberías o tan bueno como eras antes, porque estas perdiendo capacidad física, porque te sientes inútil y por cosas así, mira hacia atrás. Mira hacia atrás y recuerda cuando eras un principiante en el deporte o en cualquier otra actividad. Ahora sabes muchas más cosas, tienes mucha más capacidad que entonces en muchos sentidos. Y entonces ya eras alguien valioso. ¿Por qué no habrías de serlo ahora? ¿Por qué habrías de ser menos valioso ahora?

Si aun así necesitas más razones para sentirte satisfecho contigo mismo y con tu situación, recuerda que hay mucha gente que no puede hacer nada, mientras que tú puedes hacer muchas cosas. Algunas personas no tienen salud, otras ni siquiera tienen libertad. Viven durante una buena parte de su vida aterrorizados o encerrados en la cárcel. ¿Acaso no deberías estar agradecido por tu salud relativamente buena, por tu forma de vida, por tu capacidad física y mental, por tu libertad, por tu familia y tus amigos y por la posibilidad que tienes de dirigir el resto de tu vida como te parezca más conveniente?

Si has obtenido experiencia, si esta experiencia ha contribuido a tu crecimiento y desarrollo como persona, si ha dado un sentido a tu vida (aunque sólo haya sido a algunos momentos de tu vida), entonces ha merecido la pena. Extrae las lecciones positivas de tu experiencia y sigue adelante disfrutando del resto de tu existencia y desarrollando nuevas habilidades. Abre tus puertas de par en par. Reconoce que una fase de tu vida está terminando y que, por tanto, se está abriendo otra. Plantéate la posibilidad de redirigir las habili-

dades y los conocimientos que tanto trabajo te ha costado adquirir para ayudar a otras personas (por ejemplo, enseñando, ayudando a los que están empezando, entrenando, jugando con un grupo de chavales, abriendo un consultorio o escribiendo sobre tus experiencias). El conocimiento que tienes de ti mismo y de otras personas puede seguir creciendo y desarrollándose a lo largo de toda tu vida, y continuar así mucho después de que tus facultades físicas hayan disminuido. Nunca es demasiado tarde para intentar hacer algo totalmente nuevo por el simple placer de hacerlo y de tener una experiencia nueva. Qué hermoso puede ser después de tantos años de evaluación constante.

Algunas personas tienen tanto miedo de mirarse y no verse perfectos, que prefieren evitar cualquier cosa en la que no sean ya expertos. Si te has pasado la mayor parte de tu vida especializándote en una actividad, es lógico que no seas un experto en otros campos. Aun así puedes disfrutar mucho y mejorar rápidamente una vez que has dado el paso y te has dado cuenta de que no importa lo que piensen los demás sobre si lo haces bien o mal. ¿Te importa lo que piensen los demás? Lo que piensen no puede hacerte ya ningún daño. Ya no tienes que ser un héroe. Puedes ser quien quieras ser. Ser tú mismo, sin ninguna otra pretensión, es bueno.

Hans Selye, renombrado pionero en la investigación sobre el estrés, escribió las siguientes palabras llenas de sabiduría en la introducción de su libro *The Stress of Life* (1956): «La mayoría de nuestras tensiones y frustraciones tienen su origen en la necesidad compulsiva de actuar como si fuéramos alguien que no somos... Atrévete a ser tú mismo y descubrirás que quien se encuentra a sí mismo acaba con todas sus miserias» (Selye, 1956). No dejes que nadie se inmiscuya en el camino de tu crecimiento personal y de tu goce. Si no eres extraordinariamente bueno en algo, puede que a otros les guste lo que haces y cómo lo haces. Pero lo importante es que te guste a ti mismo. Eres humano. No puedes ser magnífico en todo.

Si quieres saber más sobre cómo disfrutar de la transición, puedes ver mi libro *Embracing Your Potential: Steps to Self-Discovery, Balance, and Success in Sports, Work and Life* (v. pág. 293).



# Capítulo 22

# Elegir la autodirección

El objetivo de alcanzar la excelencia equilibrada es difícil pero recompensa. Entusiásmate con su intensidad, aprecia los bellos momentos que nos proporciona y acepta sus riesgos. En muchas vidas no hay sentido de la pasión absorta en algo ni del sentido personal de la existencia. No hay un sentimiento cargado de plenitud y energía, no hay un flujo de adrenalina ni un cuerpo que le dice a su amo: *Estoy preparado... vamos*. Aprovecha esta oportunidad. Siéntela y deja que se ponga a funcionar para ti.

Una vez que hemos conseguido el control de nuestro mundo interior, competir o actuar dejarán de ser esas experiencias que antes nos asustaban tanto o que siguen asustando a tantas personas todavía. Puede ser una oportunidad única de aceptar la emoción y el riesgo, de elevar el nivel de rendi-

Vivir tu vida a tu manera, alcanzar los objetivos que te has propuesto, ser el que tú quieres ser: eso es el éxito.

miento, de ser estimulados por otros, de poner a prueba el autocontrol y de extender los límites. Aceptar retos importantes te conduce al logro de tus objetivos personales y profesionales. Te estimula a participar, a hacer tu contribución y a rendir como no lo habías hecho nunca antes. Consigue sacar a la luz lo mejor que hay en ti. Y si no es así, por lo menos te ofrece lecciones que te permitirán vivir con más plenitud e intensidad. Cuando consigues situar en perspectiva el deporte que practicas y tu rendimiento, casi siempre emerges de esa experiencia siendo alguien mejor.

Una vez que empiezas a ver los grandes partidos y las competiciones importantes desde un punto de vista positivo, puedes disfrutar más de ellos y desear ver más. Cuanto mejor te prepares, cuanto menos miedo tengas, cuanto más seguro te sientas de ti mismo, más probabilidad tendrás de entrar en la competición. Pero una vez que estés allí, en el lugar de la competición, tendrás que hacer todo lo que puedas. Podrás centrarte en el momento y disfrutar con la experiencia, liberar tu cuerpo y tu mente para que se pongan a trabajar para ti. La mayoría de nosotros necesitamos la libertad de pensamientos como «tengo que» o «debería haber» para dar lo mejor de nosotros mismos, para rendir al más alto nivel.

Si te sorprendes a ti mismo cuestionando el valor de tus objetivos o de tu vida, a menudo es porque en ese momento no eres capaz de apreciar todas las cosas positivas que tienes. Te has centrado en lo negativo y has echado fuera lo positivo. Sin embargo, lo bueno está allí, aunque tú momentáneamente le vuelvas la espalda y no lo veas. ¿Por qué no abrir tu corazón al placer de los propósitos, a lo valioso que hay dentro de ti, a lo valioso que hay dentro de otras personas? ¿Por qué no disfrutar de la vida y dejar que el sol brille tanto en los momentos difíciles como en los momentos llenos de gozo? ¿De qué otra forma podrías vivir tu existencia intensa y plenamente?

Cuando establezcamos cuáles han de ser los objetivos de nuestra vida, hemos de cuidar de no caer en la trampa mortal que R. M. Pirsig describe en su libro *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance* (Pirsig, 1984, pág. 206):

«Él está aquí y no está aquí. Él rechaza el aquí, es infeliz por eso, quiere estar más allá, arriba en el sendero, pero cuan-

do llegue allí seguirá siendo igualmente infeliz porque estará "aquí". Lo que está buscando, lo que quiere, está por todas partes, pero no quiere eso porque eso está por todas partes. Todo es caminar y esforzarse, tanto física como espiritualmente, porque imagina que su objetivo es algo externo y distante.»

Dondequiera que haya sólo un destino distante, y no el goce en el quehacer del día a día, no se habrá dejado aún atrás una dura realidad. El verdadero viaje está en el amor que sentimos por el viaje, no necesariamente en la llegada a un lugar determinado. A menos que te sientas inmerso en el simple placer de las experiencias, de lo que haces aquí y ahora y realmente disfrutes con ellos, tus sueños seguirán siendo sueños; peor aún: explotarán o se volatizarán. Ésa es la razón para que te sientas absorto en esta experiencia, y en muchas otras.

Como señala Leo Buscaglia en un libro titulado *Love* (Buscaglia, 1996):

«Sólo existe el momento. El ahora. Sólo es real lo que estás experimentando en este segundo. Esto no quiere decir que tengas que vivir para el momento. Quiere decir que vives el momento. Son cosas muy diferentes... Vive ahora. Cuando estés comiendo, come. Cuando estés amando, ama. Cuando estés hablando con alguien, habla. Cuando estés mirando una flor, mira. Captura la belleza del momento.»

En cuanto al cambio, es inevitable. Los sentimientos cambian, las actitudes cambian, los deseos cambian, las personas cambian, el amor cambia. Podemos influir en la dirección que va a tomar el cambio, pero no podemos detenerlo, no podemos contenerlo. El cambio que se dirige hacia el amor y hacia la autorrealización es siempre bueno.

El Don Juan de Castañeda habla de esto en el libro *The Teachings of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge* (Castañeda, 1985, pág. 107) (versión española: *Las enseñanzas de Don Juan*):

«Siempre debes mantener en tu mente esto: que un camino es sólo un camino. Si crees que debes seguirlo ahora, no tienes que seguirlo siempre y en cualquier circunstancia. Cualquier camino es sólo un camino. No es ninguna afrenta para ti ni

para otros dejar ese camino si tu corazón te dicta que eso es lo que debes hacer. Sin embargo, tu decisión de seguir en el camino o dejarlo debe estar libre de miedo y de ambición. Te lo advierto: fíjate en todos los caminos deliberada y concienzudamente. Inténtalo cuantas veces lo consideres necesario. Luego, hazte a ti mismo y sólo a ti mismo esta pregunta: ¿Tiene corazón este camino? Todos los caminos son iguales. No conducen a ninguna parte. Son caminos que se abren paso entre los arbustos, o dentro de los arbustos o debajo de los arbustos. ¿Tiene corazón este camino? Ésa es la única pregunta. Si lo tiene, entonces el camino es bueno... si no lo tiene, entonces no sirve para nada. Ninguno de los dos caminos conduce a lugar alguno, pero uno de ellos tiene corazón y el otro no. Uno sirve para hacer un viaje lleno de placer, y mientras lo sigas tendrás placer. El otro convertirá tu vida en algo maldito. Uno te hace fuerte, el otro te debilita.

Antes pensaba que el camino a la excelencia era trabajo, trabajo y trabajo; olvidarse del resto de la vida, y vivir sólo para el futuro. ¡Estaba equivocado! Tienes que trabajar mucho, muchísimo, pero no tienes que olvidarte de las otras cosas que hay en tu vida ni tienes que vivir sólo para el futuro. Puedes alcanzar el máximo nivel de excelencia y aun así tener una vida equilibrada y feliz aquí y ahora. Ése es el camino que conduce a la excelencia personal, el camino que tiene corazón.

Un conocido director de cine y artista me enseñó esto con un ejemplo. Cuando trabajaba, estaba totalmente absorto en su trabajo, pero siempre salía de la habitación para jugar. De hecho nada (y cuando digo nada quiero decir nada) se interpuso en su juego. La hora del recreo enriqueció su vida tanto como cualquiera de sus muchos logros artísticos o como cualquier honor que se le pudo haber concedido. Probablemente más. Le dio la oportunidad de tener algo que esperar con impaciencia cada día y de volver a su trabajo con renovada energía.

Se propuso metas muy altas en la vida y luchó por conseguirlas con fuerza y entusiasmo, pero en el día a día nunca dejó de apreciar a su familia, sus propios logros y a la gente que le rodeaba. Me



Disfrutar de la vida significa vivirla plena e intensamente.

encantaba ir a su casa a preguntar si el «viejo» podía salir a jugar. Apreciaba todas las experiencias tanto que tratar con él fue para mí una delicia. Su entusiasmo por la vida irradiaba a todos los que le rodeaban.

Solía acusarme en broma de sentarme en casa y ponerme a escribir libros sobre cómo divertirse y encontrar el equilibrio mientras él estaba fuera divirtiéndose y encontrando el equilibrio. He reflexionado sobre la forma en la que consiguió situar el juego en el centro mismo de su vida, una vida que de no ser así hubiese girado en torno a la perfección y al objetivo único de alcanzar la excelencia. Un ataque al corazón que estuvo a punto de llevarle a la tumba le ayudó a aprender la lección. Daba las gracias por que se le hubiera permitido vivir otro día más, y otro... y luego otro. Tantos días para vivir, experimentar cosas y disfrutar. ¡Un regalo de vida!

*Esta página dejada en blanco al propósito.*

# Bibliografía

## y Fuentes

- Botterill, C. y T. Patrick. (1996) *Human potencial: Passion, perspectives and preparation*. Winnipeg, Manitoba: Lifeskills Inc.
- Buscaglia, L. (1996) *Love*. Greenwich, CT: Fawcett.
- Castaneda, C. (1985) *The teachings of Don Juan: A Yaqui way of knowledge*. Nueva York, Simon & Schuster.
- Colgrove, M., H. Bloomfield y P. McWilliams. (1993) *How to survive the loss of a love*. Nueva York, Bantam.
- Ellis, A y R. A. Harper. (1976) *A new guide to rational living*. Hollywood Norte, CA: Wilshire.
- Frankl V. E. (1998) *Man's search for meaning*. Nueva York, Simon & Schuster. [Hay traducción al castellano: *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 1998.
- Genge, R. (1976) "Concentration". En: *Coaching Association of Canada Bulletin* 12:1-8.
- Halliwell, W., T. Orlick, K. Ravizza y B. Rotella. (1999) *Consultant's guide to excellence*. Chelsea, QC: Orlick Excel
- Orlick, E. (1999a) *How to rapidly and effectively hypnotize yourself*. Chelsea, QC: Orlick Excel.
- . (1999b) *Hypnosis: The amazing speedway to sport success*. Chelsea, QC: Orlick Excel.
- Orlick, T. (1986) *Psyching for sport: Mental training for athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- . (1996) *Nice on my feeling: Nurturing the best in children and parents*. Carp, ON: Creative Bound.
- . (1998a) *Embracing your potential: Step to self-discovery, balance, and success in sports, work and life*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- . (1998b) *Feeling great: Teaching children to excel at living*. Carp, ON: Creative Bound.
- . (1999) *Visions of excellence* (CD-Rom). Chelsea, QC: Orlick Excel.
- Orlick, T. y J. Partington. (1986) *Psyched: Inner views of winning*. Available: WWW. terryorlick.com [Septiembre 19, 1999].
- Partington, J. (1995) *Making music*. Ottawa, ON: Carleton University Press.
- Pirsig, R. M. (1984) *Zen and the art of motorcycle maintenance*. Nueva York: Quill.

- Ravizza, K. y T. Hanson. (1995) *Heads-up baseball: Playing the game one pitch at a time*. Redondo Beach, CA: Kinesis
- Rotella, B. y B. Cullen. (1995) *Golf is not a game of perfect*. Nueva York, Simon & Schuster.
- Russell, B. y T. Branch. (1979) *Second wind*. Nueva York, Ballantine.
- Selye, H. (1978) *The stress of life*. Nueva York, McGraw-Hill.
- Suzuki, D.T. (1993) *Zen and Japanese culture*. Nueva York, Pantheon.
- . (1999) *Introduction to Zen in the art of archery*, por E. Herrigel. Nueva York, Vintage.

## Audiocasetes sobre entrenamiento mental

Disponible en [www.terryorlick.com](http://www.terryorlick.com) o Orlick Excel, CP 1807, Chelsea, OC, Canadá 59B 1A1.

Orlick, T. (1994) *In pursuit of personal excellence. Exercises for concentration and relaxation*.

Este audiocasete incluye 6 grabaciones y actividades diferentes para el logro de la excelencia personal: Elementos de la excelencia, Preparación mental para entrenarse, Relajación, Preparación para antes de la competición, Recuperación de la concentración y Sanación. Estas actividades te van llevando a través de una serie de ejercicios positivos que te ayudarán a conseguir tus objetivos.

—. (1996) *Relaxation and stress control activities for teenagers and adults*.

Este audiocasete comprende 10 actividades diferentes para la relajación y el control del estrés: Vuelo sin motor, Mar de la tranquilidad, Río que fluye, Cambio de canal, Relajación con una sola respiración, Risa, Lo mejor de la vida y Mar de la tranquilidad: el viaje completo (tres partes). Los sonidos, sentimientos e imágenes te enseñarán a relajarte, a cargarte de energía y a conseguir el equilibrio en tu vida.

## Entrenamiento mental en Internet

Ahora ofrezco a los deportistas y a otras personas en Internet consultas individualizadas sobre cómo mejorar el rendimiento. Te guiaré por el camino que conduce a la excelencia personal y te proporcionará retroalimentación personal. Para más información, visita la página web [www.terryorlick.com](http://www.terryorlick.com), dirígete al e-mail [orlick@rem.net](mailto:orlick@rem.net), envía un fax a (819) 827-2652 o escribe a Orlick Excel, C.P. 1807, Chelsea, QC, Canada, J9B1A1.



# Otros libros del autor

*Every kid can win*, con Cal Botterill, 1975.

*The cooperative sports and game book*, 1978. [Hay traducción al castellano: *Libres para cooperar. Libres para crear*, Paidotribo, 4ª ed., 2001.

*Winning through cooperation*, 1978.

*The second cooperative sports and games book*, 1982.

*Mental training for coaches and athletes*, editado con John Partington y John Salmela, 1982.

*Sport in perspective*, editado con John Partington y John Salmela, 1982.

*New path to sport learning*, editado por John Salmela y John Partington, 1982.

*Psyching for sport: Mental training for athletes*, 1986.

*Coaches training manual to psyching for sport*, 1986.

*Psyched: Inner views of winning*, con John Partington, 1986.

*Athletes in transition*, con Penny Wethner, 1987.

*Sharing views on the process of effective sportpsych consulting*, con John Partington, 1988.

*New beginnings: Transition From high performance sport*, con Penny Werthner, 1992.

*Nice on my feelings: Nurturing the best in children and parents*, 1996.

*In pursuit of excellence* – Audio book, 1997.

*Feeling great: Teaching children to excel at living*, 1998.

*Embracing your potential: Steps to self-discovery, balance, and success in sports, work and life*, 1998.

*Consultant's guide to excellence*, con Wayne Halliwell, Ken Ravizza y Bob Rotella, 1999.

— Para más información y fuentes, visita mi página web:  
**[www.terryorlick.com](http://www.terryorlick.com)**.

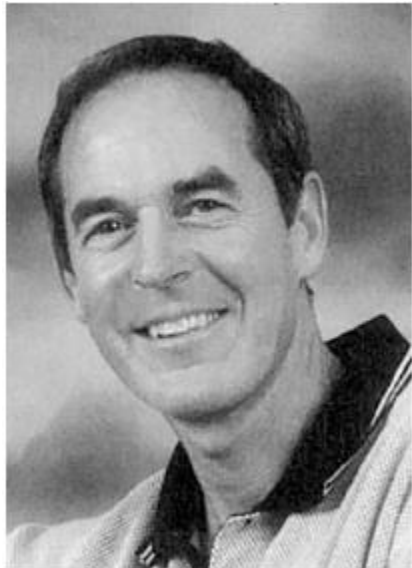
*Esta página dejada en blanco al propósito.*

# sobre el autor

**Terry Orlick** es una autoridad de prestigio internacional en el campo de la aplicación práctica del entrenamiento mental y de la excelencia. Ex campeón de gimnasia y entrenador de este deporte, lleva 28 años trabajando como consultor en psicología deportiva. Ha ayudado a cientos de deportistas olímpicos en más de 25 especialidades (incluyendo esquí, piragüismo, patinaje artístico y baloncesto). Ha sido asesor en alto rendimiento deportivo y entrenamiento mental en varios Juegos Olímpicos, y ha trabajado como director de grupos de desarrollo profesional y personal.

Fue presidente de la Sociedad para la Excelencia y el Entrenamiento Mental, y ha escrito más de 20 libros de gran éxito, como *Embracing Your Potential* (1998, Human Kinetics) y *Psyching for Sport* (1986, Human Kinetics). Ha creado programas innovadores dirigidos a niños y adolescentes sobre el desarrollo de la perspectiva humanista y habilidades mentales para la vida, expuestos en dos de sus libros: *The Cooperative Sports and Games Book* (1978, Panteon Books) y *Feeling Great: Teaching Children to Excel at Living* (1998, Creative Bound), dos textos que han tenido una gran influencia en los niños y en su calidad de vida.

Terry Orlick también es profesor en el Centro de Cinética Humana de la Universidad de Ottawa, Canadá, y fundador de la nueva e innovadora revista *Journal of Excellence*. Ha sido distinguido con premios concedidos por diversas entidades olímpicas y educativas. Ha recibido también el reconocimiento al mérito



por el gobierno de Canadá por sus múltiples contribuciones al servicio de la sociedad. Ha dado conferencias sobre el logro de la excelencia en casi todos los rincones del planeta. El autor vive con su familia cerca de Ottawa, capital de Canadá. Entre sus aficiones están el senderismo, el campo a través, el kayak y disfrutar con su familia y amigos de los placeres sencillos que nos proporciona la vida. El autor te invita a visitar su página web en la siguiente dirección: [www.terrorlick.com](http://www.terrorlick.com).

El autor también ha editado en castellano "Libres para cooperar Libres para crear", Editorial Paidotribo.