

Revista digital

AECCODE

02

La revista de la Asociación Española de Coaching Deportivo



# Sumario



**03 Editorial**, por María José Alaminos Gil - Ortega. **04 Espacio abierto: Curso de Especialización en Coaching Deportivo del Instituto Andaluz del Deporte**, presentado por Raquel Casero y M<sup>a</sup> José Alaminos. **06 Noticias**. I Encuentro Andaluz sobre la innovación en el Mercado del Deporte. **08 La motivación como factor clave de la retención del talento**, por María José Alaminos. **10 Coaching indoor: personalizando las clases colectivas** por Nuria Sierra Cruzado. **12 Los ingredientes de la motivación**, por Vigela Lloret Ferrer. **15 Diván** por Gregorio Arbizu. **16 Diván de inteligencia emocional**, por Paloma Rodríguez López. **19 El Círculo en el coaching deportivo** por Noel Payá Martínez. **21 Los potenciales nasales y la coherencia cardiaca** por José Vidal. **22 Invitados del mes**.



La revista de la Asociación Española de Coaching Deportivo

**Número 2 - año 2011**

**Edita** Asociación Española de Coaching deportivo

**Dirección editorial** María José Alaminos

**Diseño y maquetación** Valgo fitness & sport management

**Colaboradores** Raquel Casero, Nuria Sierra Cruzado, Vigela Lloret Ferrer, Gregorio Arbizu, Paloma Rodríguez López, Noel Payá Martínez, José Vidal

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación sin autorización expresa del editor.  
Aecode no se hace responsable ni participe de las opiniones expresadas en los artículos que en ella aparecen.

**AECCODE**

# Hablando de... la Revista de Coaching Deportivo



**Mª JOSÉ ALAMINOS GIL-ORTEGA**  
*Directora de la Revista Coaching Deportivo*  
mjalaminos@mariajosealaminoscoach.com

**C**onsidero que no hay mejor forma de empezar el editorial del segundo número de nuestra revista de coaching deportivo que dando las GRACIAS. En primer lugar, gracias a los asociados y también a los no asociados de AECODE que tan buen recibimiento y acogida nos habeis dado. Esperamos seguir cumpliendo vuestras expectativas y aceptando las tan gratificantes aportaciones que nos haceis llegar a través de nuestro correo electrónico. Gracias a Manel Valcarce y a Alfredo Bastida, pilares fundamentales de la asociación, por seguir apostando por el coaching deportivo, canalizar vuestras energías y, a veces, desvelos hacia este proyecto que con tanta ilusión queremos seguir construyendo. Gracias a todos los autores que colaboraron en el anterior y primer número, por sus ilusiones, dedicación y la gran difusión que han realizado de este proyecto y cómo no, gracias, a los autores que colaboran en la edición de este nuevo número, todos grandes coaches vinculados de diversa manera al entorno deportivo. Profesionales con grandes conocimientos, vivencias y experiencias del coaching y de su aplicación a nuestro sector pero sobre todo excelentes personas y con un deseo común hacer del coaching deportivo una profesión regularizada y ética. Gracias a Gregorio Arbizu, Raquel Casero, Vigela LLoret, Noel Payá, Paloma Rodríguez, Nuria Sierra y José Vidal (presentados de manera alfabética)

A lo largo de este número cada uno de ellos nos vinculará a diversos temas asociados al mundo del coaching deportivo, tratados desde diferentes ángulos y según el campo de desarrollo de cada autor. Espero que sea de inmensa utilidad a todos los lectores de esta revista por la aplicabilidad que pueda generar en su día a día profesional.

Gregorio Arbizu inaugura una sección de la revista que hemos querido denominar "diván" donde cada uno de nosotros podamos reflexionar sobre nuestras vivencias como deportistas, entrenadores, coaches, etc. Está abierta a todos vosotros para que podáis compartir en este espacio abierto vuestros intereses y preocupaciones.

Raquel Casero amablemente nos ha abierto las puertas de su casa, el Instituto Andaluz del Deporte en la ciudad de Málaga, donde está realizando con tremendo éxito el curso de Especialización en Coaching Deportivo (avalado por la Universidad de Málaga y el Instituto Andaluz del Deporte así como por AECODE) y donde además he tenido la suerte de colaborar como formadora. Nos contará las vivencias desde su punto de vista como directora del programa y de la formación que allí están recibiendo un grupo de futuros coaches deportivos.

Vigela LLoret nos hablará de los ingredientes de la motivación, algo fundamental en los tiempos que corren y elemento clave dentro del desarrollo de la práctica deportiva. Es un placer poder complementar el desarrollo de este tema con otro artículo de mi elaboración, la motivación como factor clave en la retención del talento. Espero que desde estas dos perspectivas profundicéis en un tema tan apasionante y enriquecedor como la motivación para nuestro desarrollo como coach deportivos. Noel Payá, alumno del curso de coaching deportivo del Instituto Andaluz del Deporte nos hablará de "El Círculo en el coaching deportivo". Paloma Rodríguez continúa con su sección habitual dedicada a la inteligencia emocional como herramienta vital para un buen coach, en general y deportivo en particular. Nuria Sierra nos hablará de "Coaching indoor: personalizando las clases colectivas" y por último, José Vidal no adentrará en "los potenciales nasales y la coherencia cardiaca".

Esta revista no pretende pecar de ambiciosa, por lo menos aún no. Hemos nacido con la pretensión de ponernos a vuestra disposición y ser una comunidad de reflexión para todos aquellos para los que el deporte forma parte de su vida. Con la satisfacción de poder hacerlo durante dos periodos del año: de cara al verano y antes de la Navidad (como cumplimos con el número anterior) La elección de estos momentos están vinculados al relax, a épocas más tranquilas dentro de nuestro entorno deportivo-laboral y que, por tanto, provocan desde la calma, la reflexión y nuestro crecimiento como coaches y como lectores. Queremos una lectura profunda y exhaustiva de nuestra revista, devorarla entera y para eso necesitamos tiempo y recogimiento. Esperamos seguir con tan buena acogida en este segundo número y no dudéis que continuamos a vuestra disposición, que continúo a vuestra disposición, con la puerta de nuestra revista abierta a todos vosotros. Esta revista la hacemos entre todos.



# Curso de Especialización en Coaching Deportivo del Instituto Andaluz del Deporte,

presentado por:

**Raquel Casero y María José Alaminos**



**RAQUEL CASERO EGIDO**  
raquelcasero@telefonica.net

**M.J.A.: ¿Qué es el Curso Superior de Especialización en Coaching Deportivo?**

**R.C.:** Es un programa de formación en fundamentos y herramientas para desarrollar y potenciar el talento y la eficiencia de deportistas, gestores y técnicos deportivos. De aplicación para la obtención de un alto rendimiento personal y profesional, y para mejorar el liderazgo y la gestión de las organizaciones deportivas y empresariales que apuesten por deportivizarse.

**M.J.A.: ¿Cuál es vuestro enfoque del coaching?**

**R.C.:** El coaching es un proceso de reflexión y toma de conciencia, en el que el pupilo acompañado del coach, aflora su talento a través de la detección de sus puntos fuertes, de sus oportunidades de mejora y de la elaboración y seguimiento de un Plan de Acción.

**M.J.A.: ¿Y el coaching deportivo?**

**R.C.:** El coaching deportivo saca el potencial del deportista, estimulando su autoconfianza, su autoestima, su autoaprendizaje, elevando su nivel de conciencia, mejorando sus relaciones interpersonales e impulsando la consecución de sus metas deportivas y personales.

El coach ayuda al deportista a conocer su mente y sus emociones en sus distintas manifestaciones, y a determinar la combinación de actitudes, comportamientos y acciones más adecuadas para atender y cuidar todos los aspectos físicos y mentales que influyen decisivamente en sus resultados.

**M.J.A.: ¿Por qué la necesidad de realizar un curso especializado en coaching deportivo?**

**R.C.:** El coaching deportivo, hoy incipiente y poco caracterizado, será una disciplina de gran impacto en el mundo del deporte, que en su profesionalización, lo aplicará a aspectos organizativos, directivos y para el alto rendimiento deportivo y directivo. Nuestro curso está orientado a trabajar el binomio cuerpo-mente, a darle a la corporalidad la importancia que tiene dentro del mundo deportivo. Como otro rasgo característico podemos valorar la importancia que el coaching ontológico ha tenido como elemento diferenciador dentro de este programa.

El coach deportivo será en breve un perfil imprescindible en la gestión de todas las organizaciones y equipos deportivos, que necesitan cada vez más optimizar al máximo sus recursos organizativos y capital humano, técnico y deportivo para alcanzar resultados cada vez más exigentes.

Los directivos de empresas y en general de cualquier tipo de organizaciones en España, a la hora de analizar las mejores prácticas, las prácticas que producen éxitos internacionales sonados, no pueden ignorar el principal imperio: los equipos deportivos.

**M.J.A.: ¿Cuáles son los beneficios para los participantes en el curso?**

**R.C.:** Este programa ha sido concebido desde la perspectiva "Profesionalizar el Deporte, Deportivizar la Empresa" que sintetiza la intención de construir un puente de fundamentos y herramientas para el tránsito en las dos direcciones de las mejores prácticas y sistemas de ambos mundos.

Un interface que sirva para traducir al lenguaje del otro, lo mejor de cada uno de ellos para:

- Proporcionar a los profesionales del deporte y deportistas conocimientos teóricos, habilidades prácticas y técnicas de coaching para desarrollar y liderar el talento de deportistas y gestores y promover la mejora de las organizaciones deportivas.
- Proporcionar a los profesionales del deporte y deportistas las competencias necesarias, especialmente de coaching, para un óptimo desempeño profesional en el mundo de la empresa.
- Gestionar de forma eficiente y sostenible el alto rendimiento deportivo y directivo a través de la adquisición de técnicas y herramientas de entrenamiento mental y emocional para el manejo del estrés y la presión de los resultados, cada vez más exigentes.
- Gestionar de forma eficiente y sostenible las carreras deportivas de alta competición y la posterior vida profesional, mediante la puesta en valor los conocimientos, hábitos y valores adquiridos en la práctica deportiva y la adquisición de los estilos y competencias necesarios para una incorporación exitosa al mundo de la empresa.
- Trasladar a la cultura empresarial las actitudes y estilos del mundo del deporte español aprovechando las enseñanzas que proporcionan sus éxitos individuales y de equipo.

**M.J.A.: ¿Por quién ha sido desarrollado este programa?**

**R.C.:** Este programa ha sido desarrollado por coaches certificados y profesionales del deporte, todos ellos plenamente identificados con la tarea de construir un cuerpo teórico y práctico que sirva de puente entre el mundo del deporte y de la empresa basándose en los fundamentos y metodologías de coaching e incorporando un conocimiento profundo del deporte. Hemos tenido la suerte de contar los mejores profesionales que en este momento ejercen dentro de este mercado profesional. Profesionales sobradamente reconocidos en su sector y dónde ha trasladado su área de especialización al contenido desarrollado dentro de su materia del programa.

**M.J.A.: ¿Con qué objetivos ha surgido el programa?**

**R.C.:** Con cuatro objetivos fundamentalmente:

- Proporcionar una formación sólida en conceptos y técnicas de coaching a todos aquellos profesionales relacionados con el mundo del deporte



que quieran aplicarlos al desarrollo del talento de las personas en las organizaciones deportivas.

- Desarrollar en los participantes competencias analíticas, instrumentales y emocionales que les permitan alcanzar pleno desarrollo de su potencial como coaches deportivos.
- Promover su desarrollo integral mediante la autoexploración y el autodescubrimiento, para conocer desde donde apoyar a los futuros pupilos a conseguir objetivos personales y profesionales utilizando y aflorando todas las habilidades y conocimientos profundos de que disponen.
- Contribuir a la mejora de la competitividad de las organizaciones deportivas y empresariales.

**M.J.A.: ¿A quién va dirigido este curso?**

**R.C.:** A profesionales del deporte que quieran adquirir conocimientos profundos del Coaching aplicado a las distintas áreas del entorno deportivo: mejora de las organizaciones deportivas, liderazgo directivo, desarrollo de equipos directivos y deportivos de éxito, alto rendimiento deportivo individual y de equipo:

- Deportistas
- Licenciados en CAFyD
- Directores y Gerentes de Patronatos, Institutos y Entidades Educativas, Autonómicas y Municipales
- Directivos y Gerentes de Entidades deportivas privadas: Clubes, Gimnasios, Centros de Wellness, etc.
- Entrenadores
- Dinamizadores y Técnicos Deportivos de Municipios
- Profesionales que desarrollan su actividad en el mundo del Deporte
- Estudiantes de CAFyD, TAFAD, Magisterio, Gestión Deportiva y Cursos Federativos.
- Médicos deportivos.
- Agentes deportivos.
- Directivos de organizaciones no deportivas que quieran incorporar a su bagaje las técnicas más avanzadas en gestión del alto rendimiento de las personas.

**M.J.A.: ¿De qué manera se aborda la metodología de aprendizaje de este curso?**

**R.C.:** El coaching está sustentado en el autoaprendizaje, en la puesta en marcha de los recursos de la persona, para provocar la comprensión profunda de las creencias y estilos que impiden su desarrollo y como cambiarlos para superar sus autolimitaciones.

Un programa de formación de coaches no puede sino estar basado en una metodología experiencial a través de procesos individuales y grupales

que movilizan y trabajan simultáneamente distintos niveles de conciencia: el ser, pensar, sentir.

Se realizarán dinámicas y trabajos grupales prácticos sobre los distintos aspectos del proceso de coaching que constituyen un campo de experimentación e interacción excelente para la asimilación y aplicación de las materias expuestas por los facilitadores, estimulando el autoaprendizaje y reduciendo al mínimo la exposición magistral.

La enseñanza a otros es el método de aprendizaje más efectivo, los participantes realizarán exposiciones, presentaciones, moderación de debates, liderazgo de dinámicas y actuaciones como coaches que se analizarán y evaluarán por el grupo.

El autoanálisis y la autoevaluación de lo realizado es práctica habitual en el deporte que se utilizará como práctica habitual, siendo un excelente recurso para conseguir objetivos ambiciosos.

Se realizarán trabajos prácticos individuales y grupales sobre el proceso de coaching: Aplicación de los fundamentos, Relación coach pupilo, Herramientas personales del coach. Modelos de coaching, Fases del Proceso, Definición de Objetivos y de Indicadores, Herramientas de coaching, etc.

Estudios de casos de organizaciones deportivas con problemáticas organizacionales y personales a resolver según lo aprendido. Aplicación de sistemas y modelos de gestión con metodología de coaching. Desarrollo y aplicación de técnicas y programas de alto rendimiento individual y de equipo, en aplicación práctica de los módulos del curso.

Presentaciones y actuaciones de demostración de competencias personales para consecución de objetivos, resolución de conflictos, creación de alternativas, comunicación eficaz, etc.

**M.J.A.: ¿Cuál es la titulación obtenida con este curso?**

**R.C.:** La Universidad de Málaga otorgará el título de “Titulado Superior en Coaching Deportivo” a los participantes que desarrollen la totalidad del programa con nivel adecuado de aprovechamiento. El título será avalado por el Instituto Andaluz del Deporte. El título será reconocido por AECODE, Asociación Española de Coaches Deportivos, como programa oficial.

**M.J.A.: ¿Cuál es tu impresión personal respecto a la primera promoción que se está desarrollando de este curso?**

**R.C.:** Ha sido un curso pionero en Andalucía y casi en España. Los alumnos son personas de mucho nivel y experiencia en deporte. Se ha conseguido un grado de cohesión y complicidad, se sienten un equipo. **M.J.A.:** Comparto contigo esta valoración que has hecho del programa. He tenido la suerte de colaborar como ponente y esas mismas impresiones son las que yo también afirmaría. En palabras de los alumnos ha sido un revulsivo que les ha sacado de su círculo de confort y les ha ayudado a ponerse en movimiento para conseguir sus metas profesionales.

# I Encuentro Andaluz sobre la innovación en el Mercado del Deporte



Cluster Andaluz de la Industria del Deporte

**E**l CLÚSTER Andaluz de la Industria del Deporte, con el apoyo de la Cámara de Comercio, Industria y Navegación de Málaga, a través del Programa Feria del Conocimiento, y junto al Vicerrectorado Universidad-Empresa de la Universidad de Málaga organizan el I Encuentro Andaluz sobre Innovación en la Industria del Deporte. El evento se celebrará durante los próximos 6 y 7 de octubre en la capital de la Costa del Sol.

Se trata de unas jornadas que pretenden ser un punto de encuentro de los actores que conforman la industria del deporte en Andalucía, así como de otros vinculados a la misma. Así, durante estos días se darán cita en un espacio común oferta, demanda e investigación para crear sinergias comunes entorno a esta industria, que conforma el 3, 5 % del PIB nacional.

A través del novedoso formato Pecha Kucha, las empresas ofertantes de productos y servicios deportivos y vinculados al deporte, podrán mostrar sus líneas de negocio, sus novedades, así como sus tendencias de futuro ante los principales demandantes de estas prestaciones, es decir, las Administraciones Públicas, tanto locales y provinciales como la propia Junta de Andalucía.

Así mismo, la demanda también tendrá su espacio en este encuentro, pudiendo dar a conocer entre las empresas del sector las principales necesidades presentes y futuras, así como las inversiones y programas realizados. En este espacio, además de empresas y administraciones públicas, participarán fundaciones, clubes y asociaciones deportivas, grupos de acción local, servicios de deportes, etc.

De esta forma, las empresas participantes podrán conocer de primera mano lo que sus principales clientes están interesados en adquirir en un futuro inmediato, pudiendo adelantarse al resto del sector.

Por último, las universidades andaluzas y sus investigadores tendrán su espacio para presentarse al mundo empresarial y mostrar los últimos avances en el sector y sus proyectos, en el espacio de presentaciones Pecha Kucha. Los investigadores y grupos de investigación, así como las

empresas con proyectos de innovación interesados deberán presentar un abstract al Comité Científico del Foro, el plazo será desde el 15 de abril hasta el 15 de septiembre de 2011.

El Clúster pretende que este foro sirva de impulso para la industria, pudiendo presentar los servicios y productos que están desarrollando las empresas andaluzas y unir sinergias para desarrollar negocios futuros. Es por ello, que habrá un tiempo y espacio para reuniones y encuentros bilaterales, entre los distintos participantes.

El Clúster va a editar un catálogo de demandantes y ofertantes de productos y servicios deportivos, con participación en el encuentro. De esta forma, las empresas que participantes podrán formar parte de este catálogo, que será presentado por el Cluster a las Administraciones Públicas (ayuntamientos, patronatos, diputaciones, consejerías, mancomunidades, etc.), para acercar aún más ambos actores. I Encuentro Universidad-Empresas de la Industria Andaluza del Deporte.

Podrán participar en el evento todas las empresas que así lo deseen, pudiendo optar entre:

- **Patrocinio** (con presencia en catálogo, stand en el Market Place que se desarrollará de manera paralela, presentación de productos y servicios, reuniones bilaterales y almuerzo de networking y presencia en todo el material promocional que se realice del evento, así como el Catálogo de empresas);
- **Pack de empresa** (con presencia en catálogo, presentación de oferta de servicios, participación en almuerzo y reuniones bilaterales, visita al Market Place y cuota de inscripción durante un año al Clúster);
- **Inscripciones Individuales:** asistencia al evento

Todas las empresas e instituciones que quieran más información sobre el evento o formalizar su inscripción, pueden visitar la web del Cluster Andaluz de la Industria del Deporte <http://www.clusterindustriadeporte.es/>, o ponerse en contacto con la Oficina Técnica: [www.info@fesalud.es](mailto:www.info@fesalud.es)

El Cluster Andaluz de la Industria del Deporte, perteneciente a Inesport, Plataforma Tecnológica del Deporte, se ha constituido con el propósito de aglutinar a los agentes clave (empresas, administración, universidad) en un grupo que una los intereses y perspectivas de la industria andaluza del Deporte. Para dinamizar y posicionar en el contexto nacional e internacional a la industria del deporte a través de la innovación y con ello, contribuir a la visión europea de convertir la economía de la Unión en una economía del conocimiento más competitiva y dinámica, capaz de un crecimiento económico duradero, acompañado de una mejora cuantitativa y cualitativa del empleo y una mayor cohesión social. El Cluster es una asociación de empresas del deporte y de otros sectores industriales y de negocio que quieran aportar y recibir conocimiento, recursos y sinergias, para desarrollar iniciativas innovadoras para la industria del deporte, con el objetivo de generar negocio y aportar valor a la sociedad.

El Cluster de Andalucía tiene como objetivo general “agrupar a las partes interesadas alrededor de una visión y enfoque común para el desarrollo de la industria andaluza del deporte, con especial focalización en la definición de una Agenda Estratégica de I+D+I y en la movilización de la masa crítica de investigación aplicada, favoreciendo el desarrollo y la transferencia, propiciando la Innovación industrial y con ello el posicionamiento en la industria nacional”.

A través de este cluster se pretende ofrecer soluciones innovadoras, para aumentar la competitividad de las empresas andaluzas, dentro de un mercado que, al año, mueve millones de euros. Como lo pone de manifiesto la Secretaria Técnica del Clúster, Raquel Casero, que insiste en la necesidad de unir sinergias entre agentes de conocimiento, centros de investigación y empresas para impulsar ese cambio de paradigma.

Las entidades interesadas en adherirse al Clúster pueden hacerlo dirigiéndose a la Oficina Técnica del Clúster (Fundación para la eSalud-FeSalud), a través del correo electrónico: [info@fesalud.org](mailto:info@fesalud.org).

[revista@aecode.es](mailto:revista@aecode.es)

## Soluciones a tu medida



- \_ formación especializada*
- \_ eventos*
- \_ diseño gráfico*
- \_ diseño web*
- \_ consultoría y marketing*



visítanos en [www.valgo.es](http://www.valgo.es) · tel. **902 012 571** · [valgo@valgo.es](mailto:valgo@valgo.es)



# La motivación como factor clave de la retención del talento



**Mª JOSÉ ALAMINOS GIL-ORTEGA**  
 Directora de la Revista *Coaching Deportivo*  
 mjalaminos@mariajosealaminoscoach.com

**¿Por qué es importante estar motivado en el trabajo?** Porque si pensamos que buena parte de nosotros dedicamos el 75% de nuestra vida adulta, durante la vigilia, a actividades relacionadas con el trabajo: prepararse para ir al trabajo, dirigirse al trabajo, trabajar, pensar en el trabajo y relajarse después del trabajo. Porque si le dedicamos tanto tiempo, deberíamos poder disfrutar con ello y sentirnos llenos de energía. Es triste que exista demasiada gente que dedica todo ese tiempo al trabajo a cambio de satisfacer sus necesidades en otra parte; «gracias a Dios que es viernes» sigue siendo una forma de vida para mucha gente.

Pero además existe un problema añadido y es que si las personas que están desmotivadas forman parte de un equipo, **¿se puede extender la desmotivación a todo el equipo como cuando se enciende una llama de pólvora?**

Por eso, la importancia de la propia auto-motivación, hoy día está de moda creer que nadie debería conformarse con hacer nada salvo lo que a uno realmente le gusta: escribir poesía, recorrer el mundo en un barco de vela, pintar: Haz lo que verdaderamente te gusta, y el dinero ya vendrá. Nos decimos que la vida es demasiado breve para malgastarla dedicando horas a un trabajo que no sea el ideal, y continuamos buscando el lugar de trabajo perfecto. El peligro es que si ese anhelo de alcanzar el trabajo ideal nos hace concentrarnos en el futuro, nos perderemos esa vida maravillosa que se nos brinda ahora, en este momento.

El hecho es que en el mundo real hay condiciones que nos impiden alcanzar ese trabajo ideal y perfecto. Muchos tenemos responsabilidades con la hipoteca, la familia, o de otro tipo; otros, todavía no hemos sentido la llamada de nuestra verdadera vocación y algunos vivimos sometidos a tanta tensión que no disponemos, literalmente, de tiempo ni energía para buscar otro trabajo.

Aunque no puedas escoger el trabajo en sí, **porque tengas una hipoteca y te dé miedo cambiar, una familia o porque es lo mejor que has encontrado**, siempre puedes elegir cómo lo vas a hacer. Podemos elegir la actitud que tenemos en nuestro trabajo.

**No creo que las empresas sean necesariamente cárceles, aunque a veces las convertimos en celdas por la manera en que escogemos trabajar dentro de ellas.** Al final todo va en nuestra propia responsabilidad... La vida es demasiado valiosa para desperdiciarla hasta la jubilación. Sencillamente, pasamos demasiadas horas en el trabajo para malgastarlas de esta manera.

De todas las empresas se puede hacer un sitio mejor para trabajar, ¿cómo? Centrando la atención en que nosotros y los demás, el resto del equipo y de la organización, estén bien para crear un **flujo constante de sentimientos positivos**.

*Reflexión complementada a través de:  
 Fish! A Remarkable Way to Boost Morale and Improve Results.  
 (John Christensen, Stephen Lundin, Harry Paul)*

Un autor que se ha ocupado activamente del concepto de motivación, y que ha sido fuente de inspiración tanto para la inteligencia emocional como para el coaching, ha sido Daniel Goleman con su best-seller "*Inteligencia Emocional*". Dentro de las competencias que él encuadra en el ámbito personal, es decir, el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos, la motivación es la que nos guía o facilita el logro de nuestros objetivos. Para este autor, la motivación es el estado mental que nos impulsa a hacer las cosas lo mejor posible.

Existen de forma subyacente cuatro competencias emocionales vinculadas con el desarrollo de la motivación:

- **Motivación de logro:** la capacidad de esforzarse para mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia.
- **Compromiso:** el deseo de secundar los objetivos de un grupo u organización.
- **Iniciativa:** la prontitud para actuar cuando se presenta la ocasión.
- **Optimismo:** la persistencia en la consecución de los objetivos a pesar de los obstáculos y los contratiempos.

Los trabajadores "estrella" se caracterizan por tres competencias motivacionales fundamentales:

**Logro: El impulso director para mejorar o satisfacer un modelo de excelencia.**

Las personas dotadas de esta competencia:

- Se hallan orientadas hacia los resultados y poseen una motivación muy fuerte para cumplir sus objetivos y sus exigencias.
- No vacilan en afrontar objetivos desafiantes y en asumir riesgos calculados.
- Recaban la información necesaria para reducir la incertidumbre y descubrir formas adecuadas de llevar a cabo las tareas en las que se hallan implicados.
- Aprenden a mejorar su desempeño.

**Compromiso: Sintonizar con los objetivos de un grupo o de una organización.**

Las personas dotadas de esta competencia:

- Están dispuestas a sacrificarse en aras del objetivo superior de la organización.
- Encuentran sentido en su subordinación a una misión más elevada.
- Recurren a los valores esenciales del grupo para clarificar las alternativas y tomar las decisiones adecuadas.
- Buscan activamente oportunidades para cumplir la misión del grupo.



### Iniciativa y optimismo: Previsión y persistencia. Presentadas de forma conjunta por el autor.

Las personas dotadas de esta competencia:

#### Iniciativa:

- Están dispuestas a aprovechar las oportunidades.
- Persiguen los objetivos más allá de lo que se requiere o se espera de ellas.
- No dudan en saltarse las rutinas habituales cuando sea necesario para llevar a cabo el trabajo.
- Movilizan a otros a emprender esfuerzos desacostumbrados.

#### Optimismo:

- Insisten en conseguir sus objetivos a pesar de los obstáculos y contratiempos que se presenten.
- Operan más desde la expectativa del éxito que desde el miedo al fracaso.
- Consideran que los contratiempos se deben más a circunstancias controlables que a fallos personales.

En definitiva, la motivación es un proceso activo, con una salvedad fundamental y sumamente importante a tener en cuenta, cada uno reacciona no ante un entorno objetivo, sino al que percibe, a la forma en que interpreta el conjunto de la situación en que trabaja.

Estar motivado hacia algo es tener una actitud positiva hacia ese algo. Es una forma de enfrentarse a los problemas y a los acontecimientos con los que uno se encuentra. Es una cuestión de responsabilidad y hacia ahí es hacia donde tienden las nuevas corrientes en motivación. Stephen Covey, en su libro "Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva" habla de la responsabilidad de todo profesional a tomar las riendas de su carrera y a elegir su actitud. En este libro, el mencionado autor, desarrolla una potente herramienta, el círculo de preocupación e influencia", del que el coaching además se ha visto beneficiado.

La actitud no está predeterminada, esperamos que de este concepto partamos todos, sólo depende de cada uno y la única forma de formentarla es esperar algo bueno de cada acontecimiento que pueda darse en el entorno profesional como una reunión, nueva tarea, nuevo equipo de trabajo o un nuevo jefe, no por lo que los demás puedan ofrecernos sino por como nosotros mismos gestionemos todas esas situaciones. Es el concepto de propia responsabilidad que mencionan autores como Covey.

Como decía, el círculo de preocupación e influencia es una herramienta diseñada por Stephen Covey dentro de su libro "Los siete hábitos de la gente altamente efectiva". En este libro el Sr. Covey profundiza sobre los diferentes comportamientos que ayudan a los profesionales a salir de la apatía y conseguir sus objetivos. Aquí os hacemos su presentación.

Dentro del círculo mayor (véase la representación gráfica), el de preocupación, deben señalarse las cosas que preocupan al trabajador a nivel profesional o por las que se siente interesado. El siguiente círculo, el que se incluye dentro, es el de la influencia. En éste se anotarán, también, los factores que son fuente de malestar o de motivación para el trabajador. La diferencia sobre el círculo anterior estriba en que sobre estos motivos él es parte activa de la solución. Los elementos que no se han incluido en el círculo de influencia y permanecen sólo dentro del círculo de preocupación, son aquellos sobre los que el trabajador considera que no puede hacer nada, se siente atado de pies y manos, y por tanto, generalmente son causa de desmotivación. La labor del manager es comprobar si el dibujo trazado por el profesional se corresponde con la realidad de su puesto de trabajo y de la organización y contrastar las diferencias, en caso de que existieran, desde los dos puntos de vista.

El planteamiento del ejercicio está representado en la figura número uno. La figura número dos y tres representan dos ejemplos de diferentes resultados.

Figura número uno

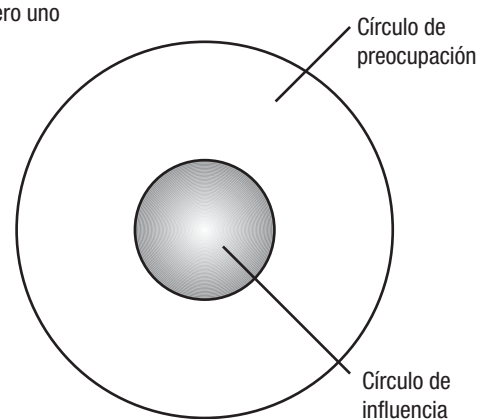


Figura número dos

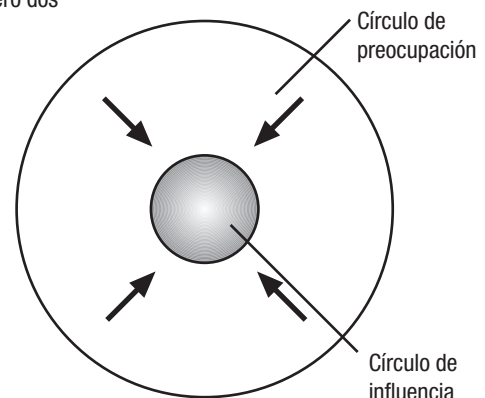
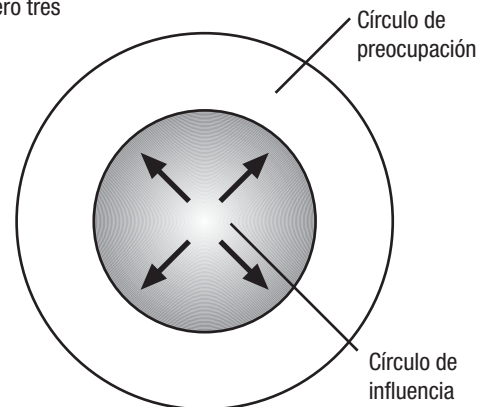


Figura número tres



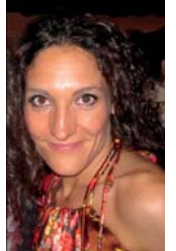
*Coaching deportivo  
mucho más que entrenamiento (Editorial Paidotribo)*

Los trabajadores más motivados son los que consideran que tienen poder para cambiar las cosas que no les gustan y por tanto, actúan. La segunda parte del ejercicio consistiría en tener una entrevista con el profesional. El propósito es comprobar, por un lado, si la respuesta es la figura dos, porque no actúa sobre las causas que le preocupan, y establecer un plan de acción apoyado desde la dirección o desde recursos humanos. Y por otro lado, si la respuesta es la figura tres y el trabajador tiene muy desarrollado el círculo de influencia, motivarle a que siga tan implicado en su puesto de trabajo buscando soluciones ante los posibles obstáculos que vaya encontrando en el desempeño de su ejercicio profesional.

# Coaching indoor: personalizando las clases colectivas

**NURIA SIERRA CRUZADO**

Coach ejecutivo y monitora de actividades colectivas  
sierracruzado@gmail.com



**O**peración bikini, propósito de año nuevo, tapitas y siestas veraniegas... como profesora de clases colectivas cada temporada escucho en el gimnasio los mismos tópicos. Bajo esta nebulosa de motivos para apuntarse a entrenar acaban germinando las desmotivaciones y la inconstancia. La mayoría de los clientes se inscriben porque quieren perder peso, porque les ha dicho el médico que tienen que moverse o porque aunque no les gusta, saben que el deporte es bueno. Acuden a todas las clases, se “machacan” durante una semana y luego desaparecen. También están aquellos que desisten al mes porque la sala de máquinas es aburrida, vienen solos y no conocen a nadie o las clases colectivas son “café para todos” y se sienten ridículos en el grupo.

¿Por qué hay tanta inconstancia en los gimnasios? Durante años por las clases de fitness, pilates, step, aerobio, ciclo indoor... he visto desfilar a gran número de alumnos y solo un porcentaje pequeño ha sido constante y se ha mantenido haciendo deporte. ¿Cuáles son las habilidades que manejan los que tienen “éxito”? ¿Cómo podemos los profesionales del deporte, identificar los objetivos reales, motivar y medir las metas personales? ¿Cómo podemos trasladar los valores de la actividad física a cualquier aspecto de la vida?

## DEL “CAFÉ PARA TODOS” A LA FIDELIZACIÓN DEL CLIENTE

Las evaluaciones físicas y nutricionales son el primer paso para desarrollar un asesoramiento completo del cliente, para conocer su estado de salud, su experiencia practicando ejercicio o sus hábitos alimenticios, independientemente de cuál sea el motivo que exprese para ir al gimnasio. Pero la vertiente mental del alumno, pilar fundamental de la perseverancia, es precisamente el aspecto que más se descuida. Aquí las herramientas del coaching aportan un plus interesante para acompañarle en el proceso que va a iniciar: establecer sus metas, examinar su situación actual, evaluar sus posibilidades y las opciones que tiene y crear su plan de acción.

El cliente de clases colectivas interesado en este acompañamiento personalizado entraría a formar parte del método coaching indoor:

- La primera vez que acude al gimnasio se le ofrece una sesión para explicar en qué consiste el proceso y rellenar un cuestionario de evaluación: ahondar en sus motivaciones, objetivos, creencias y valores.
- Se establecen los días y horarios en los que puede entrenar y el tipo de ejercicio que a priori le interesa más. Prueba la mecánica de una clase.
- Una vez analizado el cuestionario, se le muestra al cliente las opciones según su perfil, recomendando actividades del área fitness o wellness o combinación de ambas para que pueda establecer sus metas en los plazos que decida.
- Cada dos semanas se lleva a cabo una sesión corta para medir con test el grado de motivación y replantear el enfoque de las clases elegidas.

- Según va avanzando el alumno en el proceso, los profesores de cada actividad colectiva que conocen el perfil del cliente, van realizando el ejercicio físico común y el individualizado con cada uno, potenciando las habilidades y trabajando las áreas débiles: coordinación, ritmo, flexibilidad, creencias limitantes, motivación...
- Cada mes se plantea una actividad colectiva fuera del horario establecido para desarrollar el vínculo de equipo: maratones de clases los fines de semana, clases outdoor en parques con la llegada del buen tiempo, correr en grupo en carreras populares...
- Cada trimestre se evalúa el cumplimiento de objetivos del cliente y se realiza el seguimiento de su plan de acción: ¿cómo sabe que está avanzando? ¿cuáles son sus próximos retos?
- De esta forma, el alumno siente que está trabajando en 360°, examina su evolución física y el desarrollo de habilidades vinculadas a los valores del deporte: perseverancia, reto, motivación, realización constante, fuerza de voluntad...
- En definitiva, el objetivo es hacer sentir al cliente como único dentro de un equipo para que el deporte entre en su vida y se instale definitivamente. Así lo sentirá como un compromiso consigo mismo, no como un esfuerzo o una actividad aburrida y cansada.

En las clases colectivas cada alumno tiene que tomar conciencia de que compite contra sí mismo. Como sigue diciendo Murakami “si hay un contrincante al que debes vencer en una carrera de larga distancia, ese no es otro que el tú de ayer”. Por esta razón, la labor del coach actúa en una doble dirección: acompañar individualmente al alumno en su proceso de cambio y asesorar a los profesores para que conozcan las potencialidades y aspectos a mejorar de cada cliente. De esta forma se fortalecen los roles de cada persona dentro del equipo y la experiencia de una clase colectiva adquiere riqueza individual. Porque no hay que olvidar que una parte importante de practicar deporte en un gimnasio es divertirse, conocer gente y crear vínculos. En este sentido la motivación, el rapport entre profesor/coach y alumno, la empatía, la escucha activa, etc... juegan un papel imprescindible.

Otro grupo de clientes “exitosos” son los que salen del gimnasio con la sensación de que han dado lo mejor de sí mismos y han interiorizado unas habilidades que incorporan a su trabajo, su relación de pareja, sus amigos, su propia historia... Son los que utilizan la respiración de pilates para relajarse en un momento de estrés profesional, la resistencia del fitness para sobrellevar las discusiones de pareja, el ritmo del aerobio para sonreír al jefe, la coordinación del step para aparcar mejor, la energía del ciclo indoor para afrontar otro lunes... Es decir, los que sienten que no solo dejan en el gimnasio sus energías y su sudor, sino que se llevan “algo más”, unos rasgos de carácter indispensables para la buena adaptación social. Una percepción intangible difícil de definir pero increíblemente poderosa.



## CLASES COLECTIVAS Y EL CUADRANTE DE LAS EMOCIONES

Las emociones son estados anímicos que manifiestan una gran actividad orgánica reflejada en comportamientos externos e internos. Son una combinación compleja de aspectos fisiológicos, sociales y psicológicos dentro de una misma situación polifacética, como respuesta orgánica a la consecución de un objetivo, de una necesidad o de una motivación.

En su vertiente fisiológica es el sistema nervioso autónomo quien toma las riendas, a través del sistema simpático y parasimpático. El primero se utiliza en situaciones de escape o agresión ante una alerta y requiere un gran gasto energético. El segundo rige en momentos de descanso y recuperación del cansancio y sirve para almacenar y conservar energía. Son sistemas antagónicos.

El sistema simpático es el encargado de aumentar el cortisol, la glucosa en sangre, deprimir el sistema inmunológico y detener la formación ósea. También incrementa la DHEA u hormona de la juventud que previene el envejecimiento y es un estimulador sexual. El sistema parasimpático hace justo lo contrario, reducir los niveles de ambas.

Esta montaña rusa de hormonas tiene mucho que ver con las emociones y los estados de ánimo. Mientras que el cortisol está cargado negativamente y se dispara en situaciones de estrés, su bloqueo está relacionado con emociones positivas y momentos de paz. En el caso de la DHEA alta las emociones positivas generan estados de felicidad y su bloqueo el efecto contrario asociado a depresiones (ver cuadro).

¿Cómo manejar el cuadrante de las emociones con las clases colectivas? Si se detecta en la sesión individualizada que el alumno tiene un trabajo estresante o vive acelerado, lo recomendable serían clases como yoga, pilates, stretching que le permitan relajarse y encontrar tranquilidad. No seguir incrementando sus niveles de cortisol con un ejercicio potente como ciclo indoor o power box.

Y si un alumno está pasando por un momento de depresión o tristeza, puede ser favorable el incremento de la DHEA con clases que utilicen el ritmo, el movimiento y la música como el step, aerobic, street dance...

### CUADRANTE DEL ESTRÉS

El sistema simpático  
aumenta el cortisol.

Actitud de urgencia

Emociones con carga negativa:

celos, ira, venganza, odio, miedo, resentimiento, asco...

### CUADRANTE DE LA FELICIDAD

El sistema simpático  
aumenta la DHEA

Actitud de compromiso y acción

Emociones con carga positiva:

euforia, alegría, pasión, ilusión, entusiasmo, satisfacción

### CUADRANTE DE LA DEPRESIÓN

El sistema parasimpático  
bloquea la DHEA

Actitud de reflexión y valoración

Emociones con carga negativa:

pena, tristeza, apatía, culpa, indiferencia

### CUADRANTE DE LA PAZ

El sistema parasimpático  
bloquea el cortisol

Actitud de creación

Emociones con carga positiva: tranquilidad, calma, ternura, ecuanimidad, creatividad

**Ante un mismo paisaje capto aspectos distintos de los que captaría  
otra persona porque siento cosas distintas o elijo palabras**



# Los ingredientes de la motivación

**VIGELA LLORET**

Coach ejecutivo profesional cp23 AECOP  
Instituto de Entrenamiento y Talento



¿Cuáles son los factores que necesitamos para despertar la motivación?

A veces en la vida hacemos cosas sin saber exactamente para qué, sencillamente el impulso nos lleva a hacerlo. Y si ese impulso se perpetúa, acabamos siendo maestros en aquello a lo que hemos decidido dedicar nuestro tiempo y nuestra energía. Luego parece indiscutible que las ganas, el gusto, el disfrute que cada cosa que decidimos hacer conlleva, son parte de ese indescifrable cocktail hacia el nacimiento de la motivación.

Entrenarnos con motivación significa dedicar el tiempo con pasión, con energía, disfrutando del hecho de estar en contacto con el deporte escogido, con el ambiente, con esa sensación que “estar ahí haciendo lo que hacemos” nos hace sentir.

Si ponemos el valor acumulado de **TIEMPO+ENERGÍA+GANAS** en una balanza, veremos que adquiere un gran peso ya que dedicar nuestro tiempo a aquello que nos gusta y disfrutamos, es probablemente el camino que nos conducen a la consecución de nuestros mayores logros.

En esta reflexión me falta incluir **LA META**: es importante tener dirección en nuestra vida. Si nos marcamos una dirección, de manera inconsciente, las cosas que vamos haciendo nos ayudarán a alcanzar nuestros objetivos. Por eso, es tan importante sentir y saber cuál es nuestra META, la de cada uno.

En coaching deportivo trabajamos ante todo con la meta, y a partir de ahí, ayudamos a trazar objetivos que en el corto plazo vayan trazando el camino hacia ésta. Y cuando tenemos estos conceptos aclarados en nuestro interior, visualizados e integrados, todo lo que se mueve a nuestro alrededor, empieza a trabajar en pro de convertir **SUEÑOS** en **REALIDADES**. Nuestro sueño, será nuestra realidad! Sólo necesitamos perseverar para alcanzarlo.

Para realizar todo este camino, necesitamos perseverar en nuestro sueño, en nuestra convicción, pues solo adaptándonos a las circunstancias siguiendo el camino que nos hemos propuesto, conseguiremos llegar al lugar deseado. Luego añadimos como ingredientes necesarios, la **PERSEVERANCIA+FLEXIBILIDAD**.

Se trata de empezar a estar atentos, pues si lo estamos, seremos capaces de saber en cada momento si cuanto hacemos es acorde a nuestros sueños, si es coherente con lo que sentimos y queremos, si nos motiva!! La motivación es algo fácil de reconocer, pues nos sale de las entrañas y se deja sentir cuando de verdad estamos atentos.

Y, quien más sabe de metas, es nuestro cuerpo, pues si en algún momento sentimos que nuestro cuerpo se resiste a la hora de emprender una nueva acción, sentimos que le falta energía, que se queda inmóvil y arrastrarlo es casi un esfuerzo... si sentimos que de algún modo nuestro cuerpo se rebela, hagámosle caso, pues seguramente, no estamos en el camino hacia nuestra meta, pues falta motivación.

¿Qué hacer en situaciones de desmotivación?

De Bono, el autor del pensamiento lateral, nos introdujo la capacidad del ser humano para resolver situaciones desarrollando la creatividad. Y necesitamos hacer uso de nuestra creatividad para, en situaciones de desmotivación, cuando sea necesario, volver a ella. La motivación o falta de ella es una cuestión emocional que nos impulsa o paraliza, que nos levanta o achica, que nos lleva al cielo o a la nada.

**Daniel Kahneman**, padre de la Neuroeconomía y Premio Nobel 2002, nos dice que cada persona tiene aproximadamente 22.000 interacciones diarias un día cualquiera, y que cada una de ellas dura unos 3 segundos. A esto, añade el abuelo de la Psicología Positiva, **Donald Clifton**, que estas interacciones, raramente son neutrales, casi todas son positivas o negativas, y podemos elegir deliberadamente **hacerlas positivas o negativas**.



Esto viene a sumarse al estudio realizado por Viktor Frankl en los campos de concentración en la época del holocausto, durante su tiempo de confinación en los campos de Auschwitz.

Viktor Frankl nos deja en sus escritos frases tan agudas e intensas como esta:

**“Todo puede serle arrebatado a un hombre, menos la última de las libertades humanas: el elegir su actitud en una serie dada de circunstancias, de elegir su propio camino.**

**¿No podemos cambiar la situación?**

**Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento.”**



Luego, la motivación también es una cuestión de ACTITUD, llegando así a la suma de:

$$\text{TIEMPO + ENERGÍA + GANAS + META + PERSEVERANCIA + FLEXIBILIDAD + ACTITUD} \\ = \text{Despertar de la MOTIVACIÓN}$$

Para llegar a tener estos puntos claros, necesitamos haber entrado previamente en el camino del autoconocimiento y para ello es necesario hacer de vez en cuando una parada técnica desde donde afrontar quién eres, qué quieres, y cómo te sientes.

A través de estas líneas quiero dar la posibilidad de ir indagando entre nuestros sueños, nuestros propósitos, nuestros pensamientos y también nuestros miedos. Me gustaría dar la posibilidad de detenernos y observarnos. El uso de la tercera persona u observador (consiste en tomar un punto de vista exterior y desapegado de nosotros de forma que nos dote de objetividad) para este ejercicio es realmente útil.

Sugiero que nos posicionemos en este lugar cuando queramos analizar honestamente cómo hemos llegado hasta dónde estamos y cómo nos sentimos en este lugar

El ejercicio del detenimiento es básico en el desarrollo de cualquier proceso de coaching deportivo, es desde donde somos capaces de observarnos y saber si estamos o no alineados con nuestros sueños. Pues también en el mundo del deporte, soñamos. Estar alineados con nuestros sueños significa tener dentro de nosotros mismos una cápsula de inspiración, fuerza y motivación incesante que nos dota continuamente de energía. La cantidad de energía que somos capaces de generar está directamente relacionada con la capacidad creativa que desarrollamos en el día a día y consecuentemente con la cantidad de trabajo de calidad que somos capaces de desarrollar sin quedar extasiados.

En ocasiones nos encontramos con personas que tras un duro entrenamiento, terminan con un nivel energético superior que desprenden y respiramos estando cerca. Son esas personas que nos arrastran, nos atraen y embriagan con su entusiasmo y pasión por aquello que hacen, y equivocadamente solemos pensar que estas personas son así por naturaleza.

Por supuesto que sí, las personas somos de naturalezas distintas, sin embargo, es cierto que al mirarlo de este modo nos quedamos en la superficie. Si observamos con mayor profundidad, veremos que a esas personas les entusiasma lo que hacen, y que a pesar del esfuerzo, responsabilidad y agotamiento físico, sin embargo, su satisfacción es tan alta que su nivel energético incrementa y supera todas las vicisitudes encontradas en el camino.

Luego, entramos en el terreno de la ACTITUD, de nuevo. Adoptar un estado de ánimo u otro es una cuestión de decisión sobre nuestra actitud. Cuesta lo mismo sacar a la calle una cara larga hasta a los pies que la misma cara pintada con una sonrisa. El esfuerzo es el mismo, uno en sentido negativo, otro en sentido positivo. Y la buena noticia es que esto se puede aprender y entrenar, entrenar para adquirirlo como hábito. El cerebro también requiere de entrenamiento en cuestión de actitud ante la vida.

Los últimos estudios en neurobiología nos hablan de la creación de nuevos caminos entre neuronas (sinapsis neuronales), de manera que estas aprenden nuevos comportamientos, y con la repetición del nuevo comportamiento llegaremos a la creación de esos nuevos hábitos. Y así, siguiendo las mejores prácticas en PNL (programación neurolingüística), si decidimos cada día anclarnos a una sensación en positivo que nos active para el resto del día, iremos día a día entrenando a nuestras neuronas para que estas aprendan un nuevo recorrido.

Siguiendo al neurobiólogo, Antonio Damasio: "Hay dos posturas sobre cómo se puede contener la pasión. La primera es la que puede asociarse con Kant, en la que, literalmente, dices que no, y por pura voluntad lo niegas; y luego está una postura que podríamos asociar con gente como Spinoza, o como David Hume, mucho más humanizada, porque se percatan de que la mejor manera de contrarrestar una emoción negativa concreta es tener una emoción positiva muy fuerte"

Y sigue "...la emoción adecuada que pueda reprimir la emoción negativa. Ésa es la idea. Y una de las cosas que trato en mi nuevo libro, En busca de Spinoza, es la idea -una idea que tenía Spinoza- de que, para contrarrestar una emoción negativa, hay que tener una emoción positiva todavía más fuerte que la neutralice."

Y aquí viene una de las partes a las que yo le doy una gran importancia " Debemos darnos cuenta de que las emociones vienen en todo tipo de sabores: hay emociones buenas y emociones malas. Y, de hecho, podríamos decir que el objetivo de una buena educación para los niños, los adolescentes, e incluso para nosotros mismos, es organizar nuestras emociones de tal modo que podamos cultivar las mejores emociones y eliminar las peores, porque como seres humanos tenemos ambos tipos."

Y aquí reside la clave! Desde nuestra más tierna infancia, cada uno de nosotros ha recibido un tipo de educación, dependiendo de su familia, de sus profesores, de su entorno...y dependiendo del enclave social en el que crecimos, nos nace por instinto un tipo de emoción.

Entonces parece claro que podemos reeducar a nuestro a nuestras actitudes y en consecuencia, nuestras conductas y comportamientos.

Sólo tenemos que hacer consciente nuestra toma de decisiones, todo tipo de decisiones, incluso aquellas que me marcan "cómo quiero ver hoy el día". En nuestro inventario emocional tenemos muchas experiencias en positivo que a veces olvidamos, aunque siguen estando ahí guardadas.



Nuestro despertar puede tener distintos colores, pues a veces las emociones se descontrolan también durante la noche. Así pues, hagamos consciente cómo es nuestro despertar, y si necesitamos un refuerzo positivo, vayamos a aquel momento que guardamos en nuestro inventario de experiencias positivas, escojamos aquella que más nos guste y vivámosla con toda su intensidad, veamos lo que vimos, escuchemos aquello que escuchamos y sintamos en toda su plenitud todas las sensaciones sentidas en aquel momento. Nuestra fisiología, tal como evocamos esa anécdota también cambiará, adquiriendo ese tono positivo que necesitamos, y con esa nueva experiencia, empezaremos el día con una energía renovada.

Cambiar de estado es cuestión de decisión, de hacer conscientes nuestros automatismos y no dejarnos llevar por ellos sin haberlos cuestionado. Seamos dueños de nuestro día...y de nuestra noche.

En el fondo, lo que cualquier deportista busca, es precisamente la tan preciada felicidad a través de la realización del deporte escogido. En realidad la mayoría de las personas buscamos sentirnos satisfechas, motivadas y en conclusión, felices.

Hacer las cosas que queremos hacer nos ayudan a fluir en la vida, en nuestro trabajo, en nuestras relaciones...y fluir significa sacar lo mejor de nosotros y disfrutar con cada cosa que hacemos y sentimos (M.Csikszentmihalyi). Fluir es la mejor manera de ponernos en valor y así crear, y para ello es necesario sentirnos motivados.

La motivación está dentro de cada uno de nosotros, está en nuestras entrañas, por ello cualquier estímulo externo o interno que nos despierte nuestra motivación, es la señal que necesitamos para confirmar que estamos en el lugar correcto.

**AECODE**

**ESPACIO DISPONIBLE PARA SU  
PUBLICIDAD**

más información y contratación:  
**revista@aecode.es**





**GREGORIO ARBIZU**  
revista@aecode.es



**T**engo 57 años y he dejado de jugar al fútbol hace aproximadamente un año. Después de mucho pensar y descartar otros deportes que ya había practicado, me he decidido por practicar el boxeo. La razón, en principio, parece tener sentido, es una especialidad que he practicado desde niño, es decir, lo que hacíamos casi todos, pegarnos los unos con los otros, los de arriba contra los de abajo, los chicos con las chicas ¡¡qué cosas!! Realmente fue un aprendizaje cargado de emociones, (cuando ganabas), sentimientos (si te veía alguna chica que te gustaba) y sufrimiento y decepción (cuando perdías).

Pasado el tiempo, me preguntaba por qué iba a iniciar otro aprendizaje si el que conocía era satisfactorio. Pensado y hecho, ahí estoy pegándole a todo lo que se mueve en el gimnasio, pero evidentemente no sin incidencias. Después de unas primeras clases (para recordar, claro) disputas combates de corta duración con tus compañeros de fatigas, pero os diré que la media de edad de éstos rondará los 28 años y claro al principio los combates solo eran ensayos (como partos sin dolor), ahora la cosa se ha complicado porque los jodidos me pegan (como la vida misma) y ahí es donde quiero llegar con esta historia.

¿Qué debería hacer? ¿Retirarme de este deporte o perseverar? Lo primero que he hecho ha sido reflexionar sobre las consecuencias de una u otra alternativa y he pensado que aprender a jugar al golf me iba a llevar mucho tiempo el aprendizaje y yo ya no estoy para eso y por otro lado, "más cornadas da la vida" y unos puñetazos de aprendices no me iban a lastrar para toda la vida, así es que he perseverado y os cuento el desenlace final.

La semana pasada, en una misma clase, practiqué con dos compañeros, la edad ya os la he comentado, y en los dos combates utilicé la misma estrategia, ellos empezaron golpeándome, crecidos por la diferencia de

edad y por su mejor técnica, yo pensando en la que me iba a caer encima, pero descubrí su debilidad (en ellos yo no diría oportunidad de mejora y aprovechando que estoy en un foro de coaching deportivo y hablamos el mismo lenguaje). Resistí los primeros impactos sin pestañear, abriendo los ojos y mirándoles a la cara, desafiante pero sin ira (era un juego), pero, lo más importante, dando un paso adelante, otro, otro y otro, este último lanzando yo mis brazos y puños adelante, directo, derecho, combinaciones de dos y de tres, curiosamente con fatiga que no se notaba porque cada uno de ellos (en su combate) retrocedía. Y sí, notándose su particular cansancio, les estaba resultando extraño verse retroceder y sentir miedo. ¿Qué estaba ocurriendo? Pues sencillamente ¿Quién dijo miedo? Estaba mostrando mis fortalezas, iniciativa, motivación, superación, experiencias, minimizar los impactos (nada es tan grave, es normal que primero recibas), emoción, ilusión... y como siempre, DISFRUTE.

### ¿Se puede extraer alguna conclusión de mi "comportamiento emocional"?

Yo diría que he puesto en valor algunos principios o características derivadas de la *Psicología Positiva* y de la *Resiliencia* a saber.

De la primera, un objetivo claro:

- Estoy aquí para disfrutar y no para competir.
- Ser optimista como medio esencial para la vida (¿Por qué no voy a poder aprender a boxear con 57 años?).
- Muchas personas a lo largo de la historia han conseguido "cosas" que a la vista de los demás podrían parecer inalcanzables (nuestros modelos).
- En ningún momento muestro en mi relato mis debilidades, sino que me centro en las fortalezas. ¿Para qué concentrarnos en las debilidades?, ya habrá tiempo para ello o simplemente se corregirán con los errores –aprendizaje–.

En definitiva, todo ello apunta a una ESTRATEGIA predeterminada de manera inconsciente (hábito). Es que..... ¿Yo soy así?, ¿Ese soy yo?

De la segunda, la resiliencia (término adoptado de la física, aplicable a las personas: SUPERACIÓN DE LA ADVERSIDAD).

Desde un punto de vista objetivo, las condiciones no me eran nada favorables:

- Falta de espacio.
- Edad poco habitual para la práctica de este deporte.
- Inferioridad física en relación a los compañeros.

Con todo lo enumerado en contra, pero con una gran curiosidad, entusiasmo, energía positiva (soy todo eso... y muchas cosas más), espíritu de sacrificio, otro reto más, estar vivo..., ESTOY SATISFECHO con el resultado.

### ¿QUIERE ALGUIEN PROPONERME ALGO NUEVO?

# Diván de inteligencia emocional

**PALOMA RODRÍGUEZ LÓPEZ**  
paloma-rl@telefonica.net



**E**l miedo es considerado una de las emociones más adaptativas en el ser humano. Gracias al miedo hemos podido sobrevivir como especie, ya que nos permite responder ante situaciones adversas con rapidez y eficacia.

Los expertos en Inteligencia Emocional definen el miedo como:

*“Una reacción personal o social debida a un estímulo interno o externo, en la cual la valoración se entiende como amenazadora o que causa inseguridad, en las que el sujeto percibe que pierde el control sobre lo que puede ocurrir. Debido a ello se produce una mayor secreción de adrenalina y se desencadena una reacción de estrés, la cual nos predispone para la acción”*



Por lo tanto el miedo es la emoción que se activa cuando se percibe alguna amenaza o peligro para nuestro bienestar.

Esta activación hace que se produzcan respuestas a nivel fisiológico: el corazón palpita con más velocidad para enviar la sangre a las extremidades y al cerebro, las pupilas se dilatan y se segregan tres hormonas; la adrenalina, la noradrenalina y los corticoides (llamadas hormonas del miedo)... También se percibe, por unos instantes, una sensación de paralización del cuerpo, que utilizamos para analizar cuál será la respuesta más adecuada.

Durante este proceso, se activa la amígdala, que desencadenará una respuesta hormonal para poner a nuestro cuerpo en un estado de alerta general, pudiendo dar distintas respuestas: huida, enfrentamiento o paralización.

La paradoja es que cuanto más activación, aunque a priori parezca que nuestro rendimiento será mejor, mayor es el riesgo de tener un bloqueo emocional y por consiguiente que nuestra acción sea ineficaz.

La angustia genera energía, una energía extraordinariamente positiva. Muchas personas en situaciones límite han desarrollado una fuerza descomunal y unas habilidades insospechadas para hacer frente al peligro.

Pero la mayor parte de las veces, la energía producida por el miedo lo que genera es lo contrario, irritabilidad, rigidez, enfermedades psicósomáticas, depresión y bloqueo.

Cuando hablamos de miedo, no podemos olvidar que existen diferentes graduaciones de esta emoción: terror, horror, fobia, pánico, pavor, susto, estremecimiento...

No debemos olvidar nunca que el miedo es una emoción que está estrechamente relacionada con la salud. La somatización más común es el estrés, que es un estado de hiperactivación después de una situación de miedo.

Cuando el miedo se manifiesta hacia fuera, las posibilidades de recuperación son altas. Pero cuando el miedo que no se manifiesta hacia fuera, las consecuencias son más devastadoras, ya que ese estrés continuo y diario, hacen que el miedo se albergue en el sistema nervioso autónomo aumentando la probabilidad de una enfermedad, porque el sistema inmunológico estás más indefenso.

Todos hemos tenido miedo en algún momento de nuestra vida, y no hablo del miedo en grado de fobia, sino que me refiero al miedo común, a ese miedo que nos paraliza, nos desestabiliza o nos ataca el sistema inmunitario.

Nosotros vamos a tratar aquí ese miedo “no adaptativo” ese miedo que se alarga en el tiempo o no tiene una justificación aparente, ese miedo que ataca nuestra salud. Nos referimos a ese miedo ante cosas que no son realmente peligrosas, ese miedo que se confunde con la excesiva prudencia o la desconfianza, ese miedo negativo y destructivo, esos miedos irracionales, demasiado intensos, demasiado largos.

Es biológicamente imposible que una persona sea capaz de desarrollar todo su potencial cuando vive en una situación de miedo constante. Al final siempre se paraliza.

El problema viene cuando una persona convierte sus miedos en una forma de ser, y no en una emoción ocasional. Todos conocemos a gente que convierten el miedo en el protagonista de sus vidas.

En palabras de Edmund Burke: *“ninguna pasión elimina tan eficazmente la capacidad de actuar y de razonar de la mente como lo hace el miedo”*

Sirvan como ejemplo algunos de estos miedos que están instaurados en nuestra sociedad: a equivocarse, a ser rechazado socialmente, al éxito, a sufrir daños, a la soledad, a perder a tu pareja, a enfermar, al fracaso, a tener un accidente, a perder un ser querido, a la pobreza, al ridículo... y un sinfín de miedos más.

Como emoción primaria que es, todos nacemos con la emoción de miedo, pero ésta puede ir modelándose a través de la educación, la sociedad y el aprendizaje.

Desde esta perspectiva, podemos afirmar que todos estos miedos “no adaptativos”, tienen un origen mental, por lo tanto, si aprendemos a controlar nuestros pensamientos, podremos eliminar nuestros miedos, o por lo menos vivir con ellos sin que nos perjudiquen.

Todos hemos tenido miedos infundados, pero el miedo permanente es el que te impide ser uno mismo, te impide desenvolverte en las distintas situaciones y llega a paralizarte.

Con esto no quiero decir que esos miedos infundados no sean reales, obviamente para la persona que los tiene si son reales, porque verdaderamente siente ese miedo, el sentimiento existe. Lo que quiero decir que estos miedos, sólo son producto de pensamientos negativos. Las cosas que nos atemorizan nos parecen reales, pero solo lo son en nuestra mente.

Es necesario retomar el control sobre nosotros mismos, para eliminar esos pensamientos que nos llevan a generar la sensación de miedo. Ya que si no dejamos de pensar en ellos, lo único que podremos esperar es sufrir miedo y por lo tanto sufrir las consecuencias físicas del mismo.

Nuestra vida es una proyección de nuestra mente, y todo el mucho posee dentro de sí la fuerza para combatir sus miedos.

Ante una situación de miedo, debemos aprender a adquirir el control, y para ello debemos aprender a manejar nuestros pensamientos (actitudes, creencias, distorsiones...), nuestros sentimientos y por supuesto aprender a analizar la situación.

Debemos ser conscientes que podemos ejercer el control sobre las situaciones, podemos modificar nuestra respuesta de forma positiva o realizar ajustes internos para aceptarla o manejarlos correctamente en

ella. Ante una situación o estímulo atemorizante, debemos asumir siempre una postura de aprendizaje, al fin y al cabo de todas estas situaciones se sale fortalecido y con más recursos.

Según Susan Jeffers (1987) existen cinco verdades sobre el miedo:

1. El miedo nunca desaparecerá mientras, siga creciendo.
2. La única manera de liberarse del miedo a hacer algo, es hacerlo.
3. La única manera de sentirme mejor, es enfrentarlo.
4. No soy único sintiendo miedo en terreno poco familiar, les pasa igual a todos los demás.
5. Vencer el miedo asusta menos que convivir con un miedo subyacente que proviene de la impotencia.

La respuesta del miedo puede ser:

1. Afrontarlo: tengo que valorar la situación y hacerla frente.
2. Aplazamiento: darme tiempo para adquirir nuevos recursos para afrontarlo.
3. Evitarlo: tendemos a creer que si no nos enfrentamos a algo desaparecerá.
4. Aceptarlo y asumirlo: como una limitación elegida.

## EL MIEDO EN EL DEPORTE

Cuando hablamos del miedo en el deporte, debemos verlo como una situación especial, y no porque los deportistas sean distintos al resto de los mortales, sino porque ellos deben integrarlo como una parte de su vida, ya que se enfrentan a él continuamente, cada vez que compiten.

La competición genera una situación de tensión, miedo, incertidumbre, ansiedad, inseguridad...

Los miedos más comunes en los deportistas son: al fracaso, a perder, a equivocarse, al éxito, al daño físico o accidente grave.

Tenemos que tener en cuenta que el rendimiento deportivo mejora con determinadas cantidades de miedo y ansiedad, ya que como hemos indicado al principio, el miedo es una forma de reaccionar ante una situación difícil, como puede ser una competición, donde es necesaria una respuesta rápida y control emocional.

Los deportistas tienen que aprender a utilizar la energía que les proporciona el miedo para conseguir sus metas.

Si escondemos nuestros miedos o los desviamos a preguntas no productivas, perderemos esa energía. Por el contrario, si nos hacemos preguntas del tipo: ¿cómo puedo cambiar esa situación que me genera miedo?, o ¿cómo puedo mejorar en mi técnica cuando siento miedo?, todas las respuestas irán enfocadas a la acción, a la mejora y por consiguiente aprovecharemos la energía que nos proporciona ese sentimiento de miedo, aprovecharemos la adrenalina que se descarga con el mismo.

Si nos hacemos dueños de nuestros miedos, los reconocemos, los sacamos hacia fuera, apreciando su fuerza, su utilidad, la energía potencial que desprenden, conseguiremos convertir nuestros miedos en nuestros aliados. No olvidemos nunca, que para el deportista tener miedo significa tener que enfrentarse a la situación o perder la competición.

El miedo es el motor del deportista. Debe controlarlo y utilizarlo para conseguir aumentar su rendimiento deportivo.

Hay unas ideas básicas para conseguir esto:

- La confianza: cuando un deportista tiene confianza en sí mismo, tendrá más valor para probar y hacer cosas nuevas para mejorar. Otro punto



importante a tener en cuenta es la confianza en el equipo, cuando se practican deportes de equipo, no sólo es necesario confiar en nuestras posibilidades, sino que es imprescindible confiar en el resto de nuestros compañeros para conseguir el éxito.

- La experiencia: acumular horas de entrenamiento y de competición, nos hará que nos acostumbremos a situaciones generadoras de momentos de pánico, aprendiendo a enfrentarnos a estos con mejores resultados.

## MANEJO INTELIGENTE DEL MIEDO

Todos tenemos que ver el miedo como una oportunidad de mejora, de cambio. Tener miedo nos enfrenta a la posibilidad de decidir, de proyectarnos hacia un mejor futuro. Debemos tener muy claro, que tener miedo no nos convierte en cobardes.

Como decía Nelson Mandela: *"No es valiente quien no tiene miedo, sino quien sabe conquistarlo"*

Antes de pasar a explicar algunas de las herramientas para controlar el miedo, debemos tener claros unos pasos previos que debemos fijar en nuestra rutina para que el miedo no nos paralice:

1. Aceptar que tenemos miedos, no verlo como un síntoma de debilidad.
2. Identificar cuáles son nuestros miedos. A veces no es fácil reconocerlos. Una pista para encontrarlos es pensar en las cosas que nos motivan, que quieres, en función de lo que nos motive, tendremos miedo a perderlo. Hay que definirlos y nombrarlos.
3. Analizar nuestros miedos y concretarlos. Como ya hemos dicho, nuestro peor enemigo son nuestros pensamientos, muchas veces tendemos a imaginar cosas mucho peores que la realidad. Debemos tener claras las posibles consecuencias de las cosas, pero con un análisis real y no dejándonos llevar por lo que nuestra imaginación cree que pasará. El miedo, la mayoría de las veces está sobrevalorado, o es infundado o es irracional. Si el miedo es real, habrá que analizar cómo enfrentarse a él.

En palabras de Giorgio Nardone: *"Una vez aceptados, nuestros miedos se transforman de debilidad en puntos de fuerza. Si, por el contrario, queremos negarlos o reprimirlos, nos pillan desprevenidos, trastocándonos y abriendo la vía al pánico"*



# NO MÁS MIEDO

De todas las repuestas posibles que existen para afrontar el miedo, hay una que debemos descartar por el peligro que entraña: la evitación.

Como he indicado anteriormente, tendemos a pensar que si no nos enfrentamos a algo desaparecerá, pero la realidad es que las cosas y los problemas permanecen en el mismo sitio, donde las dejamos. Al evitar las cosas que nos dan miedo, corremos el peligro que esta actitud se convierta en un estilo de vida. Si analizamos esta forma de afrontar las cosas, nos daremos cuenta que no es el miedo lo que nos impide ser valientes en la vida, sino que es la evitación la que nos hace no ser valientes. Para sentirnos cómodo, evitamos hacer cosas o enfrentarnos a cosas que nos provocan miedo, probablemente a corto plazo funcionen, pero a la larga aparecerá la frustración por no dejar de tener miedo nunca.

El mejor antídoto ante el miedo es la acción. Tanto es así, que la mayoría de las técnicas dirigidas a afrontarlo, se basan en el acercamiento y reconocimiento del miedo y a la acción para superarlo.

Existen varias herramientas que podemos utilizar para el entrenamiento del manejo inteligente del miedo, aquí vamos a dar unas nociones sobre la reestructuración cognitiva

El objetivo de esta técnica es identificar, analizar y modificar las interpretaciones o los pensamientos erróneos que las personas experimentan en determinadas situaciones. Consiste en cambiar los pensamientos destructivos o derrotistas, cuestionando su objetividad, por otros realistas.

El procedimiento para desarrollar la técnica de la reestructuración cognitiva es el siguiente:

- Identificación de los pensamientos inadecuados
- Evaluación y análisis de estos pensamientos
- Búsqueda de pensamientos alternativos

Todos estamos inmersos continuamente en un diálogo interno con nuestros propios pensamientos. Estos son automáticos y por consiguiente no estamos pendientes de los mismos. Ahora bien, cuando estos pensamientos son negativos, sin darnos cuenta, influyen negativamente en nuestra manera de sentir o actuar.

Es precisamente en esos momentos, cuando nuestros pensamientos son inadecuados, cuando es preciso identificarlos para poderlos modificar.

Debemos conseguir cambiar nuestros pensamientos no adaptativos (que distorsionan la realidad o la reflejan parcialmente, dificultando la consecución de los objetivos y originando emociones no adecuadas a la situación), por pensamientos adaptativos (objetivos, realistas y que facilitan la consecución de los propósitos originando emociones adecuadas a la situación).

Una vez que hemos identificado los pensamientos no adaptativos, tenemos que analizarlos. Una forma de hacerlo es mediante preguntas, ya que el hecho de tenerlas que responder, aunque sea mentalmente, nos obliga a reflexionar. Tenemos que sondear tres ámbitos:

1. **Objetividad:** analizar hasta qué punto los pensamientos se ajustan a la realidad. Podemos utilizar preguntas como: ¿tengo evidencias de que son reales?, ¿qué datos confirman que lo que estoy pensando es real?, ¿mi interpretación es parcial?....
2. **Consecuencias:** pensar en las consecuencias de nuestros pensamientos. Algunas preguntas que nos pueden ayudar son: ¿saco algo en claro dándole vueltas y vueltas al asunto de manera improductiva?, ¿cómo influye mi forma de pensar en mis relaciones sociales/familiares, en mi trabajo y en mi estado de ánimo?....
3. **Relativizar:** reflexionar sobre lo que pasaría si mi pensamiento realmente fuese cierto. Con preguntas del tipo: si lo que pienso es real, ¿sería

realmente grave para mí?, sería una situación ¿desagradable o insuperable?, ¿cuánto tiempo me afectaría?, ¿qué es lo más grave que me podría pasar?....

Reflexionando y contestando a este tipo de preguntas, podremos ver que hay pensamientos que no son realistas, que además dificultan la resolución de los conflictos y que, aunque fuesen reales, el nivel de gravedad no es tan alto como parecía en un principio.

El último paso es buscar formas alternativas para interpretar la situación de una manera más constructiva y realista. Hay que tener claro que no se trata de engañarnos a nosotros mismos, se trata de ver las cosas de una manera más realista, para poder afrontarlas adecuadamente.

Los pensamientos adaptativos que generemos en este proceso, serán las conclusiones de la reestructuración. Una vez que los tengamos, los tendremos que utilizar como autoinstrucciones, es decir, lo que nos decimos a nosotros mismos en el momento que nos invaden los pensamientos no adaptativos y que nos ayudarán a ver la realidad de una forma más objetiva.

Para encontrar pensamientos alternativos se pueden utilizar algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Es esta la única manera posible de interpretar la realidad?
- ¿Hay otras maneras de hacerlo? ¿Cuáles?
- ¿Qué le diría a un amigo que tuviera estos tipos de pensamientos?
- ¿Qué me diría un amigo o un familiar? ¿Por qué?
- ¿Podría hacer alguna cosa más productiva para afrontarlo que darle vueltas al mismo tema una y otra vez? ¿Qué?
- ¿Qué probabilidades tengo de conseguir mis objetivos, con esta nueva forma de ver el problema?
- ¿Tienen más probabilidades de ayudarme a conseguir mis objetivos que la forma inicial de plantearme la situación?
- ¿Esta nueva forma de afrontarlo mejoraría mi estado de ánimo? ¿Mejoraría mi manera de actuar?.....

Aprender a manejar esta técnica y combinarla con otras como la relajación y la respiración diafragmática, conseguirán que seamos capaces de enfrentarnos a todos nuestros miedos, dando una respuesta eficaz y eficiente ante todas las circunstancias de nuestra vida.

Pero nunca olvidemos que lo más importante para superar todos los obstáculos que se presentan a lo largo de nuestra vida, es la ACCIÓN.

La reflexión sin la acción nos puede llevar a un estado de preocupación constante, e incluso llevarnos a una parálisis por análisis, ya que sin acción iremos postergando todas las decisiones que podrían sacarnos de situaciones incómodas o preocupantes.

En vez de agobiarnos por nuestros miedos, deberíamos ocuparnos de una vez por todas de esas cosas que nos asustan, ya que los únicos que podemos disolver nuestros fantasmas, somos nosotros mismos.

Os dejo algunas preguntas en el aire para que reflexionéis:

- ¿Cuál es la manera más práctica y efectiva de pensar sobre nuestros miedos?
- ¿Qué desenlace quiero para esta situación?
- ¿Qué estoy dispuesto a hacer, para que las cosas salgan como yo quiero?
- ¿Cómo puedo evitar que esto vuelva a suceder, de la misma manera?
- ¿En qué me he vuelto mejor después de esta experiencia?

# El Círculo en el Coaching Deportivo

**NOEL PAYÁ**  
Coach deportivo  
noelpaya@hotmail.com



**E**l entrenador/a, la familia y los amigos es el entorno clave mediante el cual se forja la carrera de un deportista. Ese entorno llamado Círculo debe cuidarse minuciosamente durante la vida cotidiana de cualquier persona. La mejor manera de hacerlo con cohesión es mediante una correcta comunicación con el jugador/a. Si cada parte no le transmite la orientación y motivación adecuada es cuando se producen incongruencias en el comportamiento del atleta durante la competición, los entrenamientos e incluso la vida cotidiana. Lo más paradójico que suele suceder es que cada una de las personas en la vida del deportista están convencidas que actúan de manera eficaz sin mirarse a sí mismos y sin apenas intercambiar opiniones con el resto del Círculo.

Hoy en día todavía y por desgracia, es demasiado común que estos afectuosos pilares llamados personas, aportan cada día su pequeño granito de arena y se desvían poco a poco del equipo que debe ser el entorno del atleta. Por eso en los tiempos que corren es imprescindible que cada persona se embarque como mínimo en un proceso de autoconocimiento.

El Coaching Deportivo está demostrado exponencialmente que es la profesión más directa y efectiva con la que se consiguen rendimientos de superación muy rápidos. Es de vital importancia que el coach sea un profesional y no una persona cualquiera.

En cualquier deporte, el niño, adolescente o adulto necesita un adecuado seguimiento mental para una correcta educación y superación como persona. El coach tiene esta labor de manera que logra situarse como espejo para la otra persona. La explicación "llegar a ser un espejo" significa que el deportista por sí mismo se abre más posibilidades y ve su realidad de una forma más positiva. Cada entrenador/a debe tener unas buenas nociones como coach y es ideal que las adquiera con una muy buena formación, ya que de esa manera se logra una mejor enseñanza en la especialidad deportiva correspondiente.

Independientemente del nivel un docente deportivo debe iniciar su enseñanza con una buena toma de contacto en los entrenamientos. Es decir, lo más importante es lograr una comunicación recíproca lo antes posible para lograr una mayor efectividad en el entrenamiento mental. Como es habitual que eso tarde algo de tiempo, el coach debe conseguir mediante preguntas y refuerzos si también tiene el rol de entrenador, que el pupilo día a día vaya modificando su expresión gestual consiguiendo que su actitud sea más abierta y receptiva con él. Por desgracia existen muchos casos de deportistas que están limitados mentalmente y como consecuencia en la competición. La mejor manera de evitar esas barreras es como he dicho antes con una eficaz comunicación recíproca. Dentro del ámbito deportivo se han de encontrar las creencias y el quiebre que es provocado por los juicios que realiza el jugador. Esas creencias y quiebres son los primeros obstáculos que limitan el rendimiento deportivo. A continuación lo lógico es poco a poco a base de entrenamientos y competiciones llegar a esos aspectos personales del chico/a.

Con una buena coordinación entre el coach y el entrenador en los objetivos técnicos, tácticos, físicos y mentales lo trabajado debe ser satisfactoriamente efectivo.

Existen dos pilares claves como son la familia y amigos. Son tan importantes porque son las principales bases que formaron parte de la personalidad y por tanto las creencias del individuo. Lo primordial es que el jugador tenga la aprobación total de la familia. Lo siguiente es que la motivación hacia su ser querido sean siempre refuerzos y no consejos, ya que para eso está el coach o coach-docente. Dicha motivación ha de ir en la misma línea que llevan el coach y el entrenador. Entre el coach, entrenador y la familia tiene que haber como mínimo comunicación durante una vez al mes. De esa manera, se evitan percepciones y juicios diferentes en cada una de las partes. Si ocurrieran esas diferencias el comportamiento del deportista a la hora de superar dificultades en sus enfrentamientos sería inconstante y descentrado.

Los amigos también son una pieza clave para el desarrollo personal y deportivo. Ya que una mala influencia podría modificar una creencia distinta y como consecuencia un quiebre negativo.

Cuando se habla de niveles de alta competición, es muy aconsejable que el coach deportivo trabaje con sesiones individuales con la familia y el mejor amigo. Por supuesto también hay que realizar asiduamente sesiones con todo el Círculo.

Es muy importante recalcar que todas las actuaciones guiadas por el coach hacia el resto de pilares han de ir orientadas desde el principio y hasta el final del proceso desde la alegría.

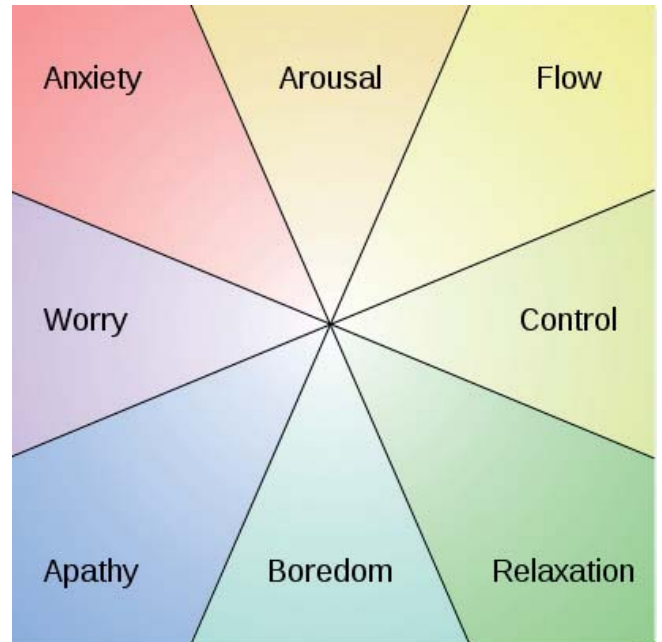
Una vez se logra una gran conexión gracias al proceso de coaching, es cuando la unión dentro del Círculo está totalmente cohesionada y todos disfrutan de una manera transparente de la práctica deportiva del jugador. Esta gran unión y disfrute con el deportista se plasman en su rendimiento con cada vez más frecuentes estados de flow durante las competiciones.

## ESTADO FLOW

Esta gráfica es una clara representación en la intensidad de los sentimientos cuando no se está fluyendo y cuando se está inmerso en el Estado. Si el sentimiento de ansiedad es alto la preocupación también lo es. En cambio con la apatía fácilmente se da el aburrimiento. Gracias a ese sentimiento es más sencillo alcanzar un alto de nivel de relajación, con lo que unido a un mayor nivel de control y dominio de la excitación se consigue el Estado de Flow en el que una persona está concentrada al máximo.

Un caso evidente de coach deportivo en este marco personal es el de un entrenador que es a la vez coach. La situación es pasada, pero fue capaz de hacerles ver por sí mismos la importancia de su práctica deportiva en su vida, la relevancia de sus reacciones durante los entrenamientos y partidos, y la interpretación de los resultados deportivos. Los niños oscilaban entre las edades de 8 y 12 años. La toma de contacto fue más que buena, porque él supo pronto como debía tratar a cada uno de sus alumnos en lo deportivo y en el mundo del coaching. Desde estos inicios estaba siempre en continuo contacto con cada uno de los padres de sus pupilos. Lo cual ellos siempre lo agradecían. Durante esta etapa el coach-docente daba continuos feedbacks a sus alumnos, con el consecuente y rápido progreso mental de ellos. Lógicamente ello iba unido a una mejoría eficaz en sus niveles de juego y a un mayor disfrute para los niños.

El coach en la siguiente etapa, continuaba por un lado con su enseñanza continua, constantes refuerzos, feedbacks y sobre todo diversión. Pero añadió un incentivo más, era una metodología totalmente innovadora. Estaba basada en unas divertidas plantillas para cada uno de sus alumnos. En ellas había dibujos muy emotivos pero no excesivamente llamativos y una serie de frases potenciales que estaban escritas por orden de preferencia. Ellos lo recibieron como un juguete nuevo. Se le calificó como de mágica, con lo cual el valor sentimental y de diversión se multiplicaba para ellos. Durante esa fase de coaching y entrenamientos, los niños siempre llevaban encima su llamada "Guía Mágica". En momentos que no se esperaban o al final de los entrenamientos, el coach le preguntaba a sus pupilos la guía hasta que todos se la aprendieron y comprendieron por completo. La guía se llegó a convertir en creencias deportivas para todos los alumnos. Para unos más que otros por su tipo de educación y personalidad. Incluso para otros más inteligentes les sirvió en su vida cotidiana. Durante esa fase de coaching y enseñanza, los padres recibían preguntas potenciales sobre sus hijos/as, como también recibían recomendaciones y consejos por parte del rol como entrenador. Los padres



estaban encantados y siempre respondían abiertamente a las preguntas del coach.

Llegaron los torneos y los niños en los momentos que podían, usaban su Guía Mágica. Era tal la influencia que tenía sobre ellos esas frases y esos dibujos divertidos, que sus actitudes cambiaban inmediatamente. Primero lo reflejaban cambiando su expresión gestual, su intensidad física y su nivel de reflexión en el partido. Luego esto se traducía no ya en victorias, sino en un nivel de toma de conciencia que provocaba que salieran más contentos de sus enfrentamientos.

Poco tiempo después, cada pupilo más a menudo lograba alcanzar el idóneo estado de flow. Una fluidez que cada vez era más habitual en los entrenamientos y que se reflejaba muy de vez en cuando en las competiciones. Nadal y Dos claros ejemplos de deportistas que están rodeados de excelentes entornos capaces de fluir habitualmente son Rafa Nadal y Pau Gasol.

### Máxima concentración y visualización a la hora de entrar a canasta y de golpear la pelota.

Fueron nueve meses de entrenamientos en los que la cohesión básica entre el entrenador, coach y padres era más que notable. A partir de ese tiempo es dónde de nuevo la filosofías de muchas empresas no son las adecuadas y se perjudica a lo más importante, las personas.

Como dije antes, un buen entrenador debe ser tan bien un buen coach para conseguir como mínimo unos niveles de empatía para lograr el rapport, la escucha para las preguntas potenciales y saber utilizar perfectamente el feedback.

**La moraleja o enseñanza de este artículo es que en la vida para lograr una meta con una adecuada preparación mental es vital estar rodeado de un entorno en armonía, en continua comunicación asertiva y habituales dosis de afecto.**





# Los potenciales nasales y la coherencia cardiaca

**JOSÉ VIDAL**

Coach deportivo y entrenador personal  
jvidal@sectorfitness.com



“No abandones las ansias de hacer de tu vida algo extraordinario” (Walt Whitman)

La competición, como la propia vida, aumenta “la entropía” que nos envuelve dificultando que nos “centremos”. Por otro lado, una de las razones que nos dan fluidez en el juego y nos hacen brillar con luz propia, es la de sentirnos bien. Por tanto, en el mundo del deporte, el coach juega un papel fundamental entre otros profesionales relacionados a la hora de centrar al coachee facilitándole que encuentre bienestar en lo que hace. **¿Pero cómo se siente el coach?**

En la sensación de bienestar, participan de un modo u otro, diferentes procesos que determinan que el coach haga bien su trabajo y que los deportistas puedan o no puedan alcanzar lo que persiguen como “personas que compiten” y que aspiran a llegar más lejos... **Pero, ¿conocemos esos procesos?**

Será tarea del coach colocar al deportista en el presente (1) librándolo del pasado y del futuro (que es donde está el miedo y/o los problemas) para permitirle “fluidez” dándole la oportunidad de ganar y/o llegar más lejos. **Pero, ¿con qué herramientas cuenta para esta tarea?** Y lo que también es importante ¿dónde se encuentra el coach?

Cabe preguntarse si realmente tenemos algún modo de utilizar positivamente la espiral de emociones que va asociada a toda incertidumbre y reto. **El problema que habrá que resolver** -si pretendemos centrarnos y centrar a nuestro deportista- **es cómo entrenar al deportista y a nosotros mismos para sentirnos bien**, independientemente de los resultados...

Hablamos de emociones. Y aunque, sin embargo, hablar de emociones y sentimientos en los vestuarios puede parecer difícil. En realidad, **¿se comunica algo más que emociones?**

El profesor español Roberto Luna (2) indica que la dificultad estriba en que el coach debe distinguir si el trabajo con el coachee tiene que ver con estados de ánimo y con trabajar la recuperación física del agotamiento; si se han de trabajar las emociones y su regulación; o si hay que centrarse en trabajar los sentimientos comprendiendo las creencias asociadas a emociones.

Además, debemos comprender que comunicamos con todo nuestro organismo. Bien sea codificando, interpretando, reaccionando o gestionando las emociones desde tres sistemas: el neurofisiológico-bioquímico, el motor o conductual expresivo y el cognitivo o experimental subjetivo.

En este marco conceptual nos encontramos con los potenciales nasales y la coherencia cardiaca.

En relación a los **potenciales nasales**, el investigador argentino José Álvarez López (3), realizó interesantes experimentos con mediciones de voltaje de la fisiología respiratoria animal y humana reconfirmando un reciente hallazgo sobre la respiración asimétrica, conocido como *reflejo Naso-pulmonar de Sercer que*, en 1930, investigó y declaró su existencia.

Las conclusiones entre otras, fueron las siguientes:

- En todos los animales y en el hombre, además del ritmo respiratorio pulmonar, existe un ritmo respiratorio nasal derecha – izquierda.
- En el ser humano, el ciclo que se completa cada cincuenta minutos puede variar según la raza.
- La polaridad se encuentra invertida en hembras, constituyendo otro elemento del dimorfismo sexual: La narina derecha resulta negativa y la izquierda positiva. En el hombre ocurre a la inversa.
- La principal causa de enfermedades se debe al desequilibrio polar que debe ser corregido antes de su manifestación física.
- Los humanos poseen, en su mayoría, el ritmo de la respiración asimétrica atrofiada. Lo que permite diagnosticar un estado patológico generalizado para la humanidad actual.
- Valores normales de este potencial dan siempre negativos y pueden sobrepasar los **-150 mv**. Indicando salud y vitalidad.
- Potenciales igual a cero y valores positivos indican procesos entrópicos donde el sistema requiere mayor gasto de energía.





Por otro lado, en las experiencias del Dr. José Álvarez con las mediciones voltaicas de los potenciales de acción respiratorios, observó el efecto de inversión de potencial tras la ingestión de drogas, en el orgasmo, así como también del consumo de alcohol y otras acciones humanas para la satisfacción del placer. La búsqueda del placer excesivo conlleva un aumento de la entropía fisiológica.

El hecho es que muchos de nuestros deportistas quizás se encuentren **con el ritmo de la respiración asimétrica atrofiada** y por tanto, condicionan sus resultados.

En lo referente a la **coherencia cardiaca**, cabe decir que Estudios del Instituto Heart Math (4), han demostrado que las emociones se reflejan claramente latido por latido en el ritmo cardiaco y recibe el nombre de Variabilidad del Pulso Cardiaco o VPC.

El análisis de VPC es reconocido como una herramienta muy poderosa para medir la dinámica del sistema nervioso, siendo también un indicador clave del nivel de estrés. Se habla de coherencia cardiaca alta, cuando la VPC de la persona es equilibrada.

El tiempo entre los latidos de nuestro corazón varía latido a latido. Cuando hay estrés, esa variación es mayor e irregular.

El hecho es que muchos de nuestros deportistas quizás se encuentren **con incoherencia cardiaca**, y por tanto también condicionan sus resultados.

La cosa se va complicando...

La **inteligencia emocional** destaca la capacidad para reconocer y usar las emociones, la **competencia emocional** las habilidades personales y sociales que conducen a un rendimiento superior en el ámbito laboral.

Para el profesor Roberto Luna, podemos analizar la inteligencia emocional según las fases por las que pasa el individuo al interactuar con un mensaje emocional.

- Codificación del mensaje emocional.
- Comprensión del mensaje emocional.
- Afección emocional.
- Observación de la respuesta del organismo.
- Gestión de la afección.

La pregunta es: **¿desde la incoherencia cardiaca y la respiración asimétrica atrofiada**, es posible que tengamos la sensibilidad suficiente para que podamos ser finos en el proceso? Hay que plantearse tanto desde el punto de vista del deportista como del coach porque al final, y por aquello de las neuronas espejo, (5) tanto el coach como el deportista deben entrenar...

Los **siddhis** son los "poderes" que logra un yogui avanzado en cualquiera de las distintas vías del yoga. Son poderes en el sentido de que para aquellos que no poseen el conocimiento necesario son magia. Igual que para un bárbaro, la televisión es diabólica porque tiene multitud de personas encerradas en su interior.

En este caso no hablamos de magia. Podemos utilizar las técnicas de ventilación (respiración rítmica, suspensión respiratoria...) para mejorar los potenciales nasales e incluso el potencial nariz-boca y así "estar presentes". Podemos utilizar también las técnicas del instituto *Heart Math* (que además de la respiración incluyen la toma de conciencia del latido cardiaco y del pensamiento positivo para entrar en coherencia) y así, sentirnos bien.

El objetivo es transformar el estrés en palanca, en alto rendimiento.

El coach no puede ser una persona ajena a la sensibilidad receptora. No se necesitan poderes pero sí entrenamiento para ser, y ayudar a que otros también "crezcan" y tengan... ¿poderes?

Tanto el coach como el coachee disponen de herramientas contrastadas por el método científico que nos permiten avanzar en un modelo de desempeño que todavía tiene mucho que explorar.

**"Hacer preguntas es prueba de que se piensa"**  
(Rabindranath Tagore)

- (1) Eckhart Tolle "The power of now".
- (2) Roberto Luna. "Inteligencia emocional en el coaching ejecutivo".
- (3) José Álvarez López. "Avances en yoga".
- (4) Doc Childre. Deborah Rozman, Ph D. "Transforming stress".
- (5) Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia Giner. "Los mecanismos de la empatía emocional"

# invitados del mes

## **María José Alaminos Gil-Ortega**

Coach ejecutiva y deportiva certificada CP 25

Licenciada en Sociología.

Máster en Recursos Humanos y Coaching por la Universidad San Pablo-CEU.

Ha desarrollado su vida profesional en empresas del entorno deportivo en el área de recursos humanos, capacitación de deportistas y apoyo psicológico, así como en consultoras de capital nacional e internacional, donde ha ocupado puestos de responsabilidad en el área de formación, desarrollo y captación de capital humano.

Ha diseñado una metodología exclusiva para obtener excelentes resultados. Así como un diseño propio de plan de acción apoyado en el cuadro de mando integral de Norton y Kaplan. Esta metodología propia puede aplicarse tanto en el coaching ejecutivo, deportivo o personal para incrementar los resultados.

## **Gregorio Arbizu**

Es Diplomado en Relaciones Laborales y Licenciado en Derecho por la Universidad de Deusto. Es vocal, miembro y colaborador en distintas Asociaciones profesionales como AFYDE, AEDIPE Y APD. Es director de Recursos Humanos en el Puerto de Bilbao.

Realizó un Master en "Dirección de Recursos Humanos", coach por la Escuela de Negocios San Pablo CEU.

## **Noel Payá Martínez**

Es entrenador de tenis y árbitro nacional de tenis. Monitor de pádel y de clases dirigidas en gimnasios. Periodista deportivo en el diario SIGLO XXI, Coach deportivo, personal y ejecutivo. Entrena niños/as de competición en la Federación de tenis de Madrid y es monitor de ciclo indoor (spinning), body pump y gap.

## **Vigela LLoret Ferrer**

Licenciada en Ciencias Económicas y Empresariales por la Universidad de Valencia. MBA por el Instituto de Empresa y Coach Ejecutivo por el CEU San Pablo. Certificada por AECOP como coach Ejecutiva Profesional CP23.

Formadora en habilidades directivas como free-lance formando parte en los programas de coaching ejecutivo de Fundesem y los cursos de verano de la Universidad de Alicante. Socia fundadora del Instituto de Entrenamiento y Talento para el desarrollo de programas de Coaching Deportivo.

## **Paloma Rodríguez López**

Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid. Master en Psicología Deportiva. Master en Recursos Humanos

Experta en Inteligencia Emocional y coaching personal, ejecutivo y deportivo.

Desde el ámbito de la consultoría nacional e internacional, ha estado implicada en proyectos de desarrollo de equipos y mejora de las competencias directivas y profesionales. Desarrollando áreas como la negociación, liderazgo, motivación, dirección y gestión de equipos, delegación, gestión de conflictos, análisis de problemas, toma de decisiones y desarrollo de habilidades personales.

Con su base de psicóloga y apoyada en la metodología del coaching, orienta su método de trabajo hacia la acción como medio eficaz para conseguir objetivos de alto rendimiento.

Sus principales clientes vienen del ámbito multinacional y del entorno deportivo nacional. Se encuentra fuertemente vinculada al mundo deportivo.

## **Nuria Sierra Cruzado**

Licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid. Coach Ejecutivo y gestora de talento por EUDE. Profesora de clases colectivas en centros deportivos por la Federación Madrileña de Gimnasia. Compagina su vocación docente con su trabajo de Content Manager en el sector del Marketing Online. Una de sus grandes pasiones es la escritura, ha ganado varios premios de narrativa y publicado relatos cortos en antologías y revistas online. Es experta en story telling y está en continua formación en el ámbito de la creatividad y el liderazgo. Vinculada al mundo editorial gracias a su colaboración como lectora crítica en uno de los grandes grupos editoriales españoles. Comprometida con el deporte, es corredora de distancias cortas.

## **José Vidal**

Técnico Superior en Educación física y Deporte. Máster en alto rendimiento deportivo por la Universidad Autónoma de Madrid (COI) y Máster en Gestión del Talento por la Universidad de Valencia. En la actualidad es Director Técnico de SF European Academy y trabaja como responsable en Europa de IIDCA (Instituto Internacional del Deporte y de las Ciencias Aplicadas). Se desempeña como Coach deportivo y Entrenador Personal. Como docente, imparte diversos cursos de formación entre los que se encuentra el curso de "Inteligencia emocional" para la fundación Valencia Club de fútbol





[www.aecode.es](http://www.aecode.es)