ÍNDICE

PRÓLOGO por Vicente del Bosque y Javier Miñano	13
INTRODUCCIÓN	15
SOBRE EL LIBRO	25
1ª PARTE	
CAPÍTULO 1.	29
Etimología de la palabra coaching y el origen del coaching	
CAPÍTULO 2.	33
Qué es el coaching deportivo, cómo se hace y para qué sirve.	
CAPÍTULO 3.	39
El coaching deportivo trabaja con personas.	
CAPÍTULO 4.	43
Vence a tu rival interior.	
CAPÍTULO 5.	49
Las reglas del juego.	
CAPÍTULO 6.	61
El proceso para conseguir los resultados que te propongas.	
CAPÍTULO 7.	71
La actitud del coach.	
CAPÍTULO 8.	77
El poder de las creencias.	

CAPÍTULO 9. 93				
Los valores y la identidad del héroe.				
CAPÍTULO 10. 99	ı			
¿Qué es el éxito? La verdadera victoria es conseguir la paz interior.				
2ª PARTE				
CAPÍTULO 11. 105				
La primera sesión. Cómo contratar un Coach deportivo para mejorar tus habilidades internas y externas.				
CAPÍTULO 12. 113				
Segunda sesión. ¿Cómo es tu vida en estos momentos y hacia dónde quieres ir?				
HERRAMIENTA 1: La Rueda de la Vida Personal y Profesional.				
HERRAMIENTA 2: Escribe tu vida ideal.				
HERRAMIENTA 3: Escribe una lista de agradecimiento.				
CAPÍTULO 13. 119				
Tercera sesión. Establecimiento de metas u objetivos de proceso y de resultado.				
HERRAMIENTA 4: Establece tus objetivos o metas de proceso y de resultado.				
HERRAMIENTA 5: La historia de Juan.				
HERRAMIENTA 6: Escribe una lista de perdón.				
CAPÍTULO 14. 127				
Cuarta sesión. El plan de acción para la consecución de las metas.				

HERRAMIENTA 7: Construye tu plan de acción para conseguir tus metas.

HERRAMIENTA 8: Proponte nuevos hábitos saludables.

HERRAMIENTA 9: Lista de personas o cosas que quiero en mi vida.

CAPÍTULO 15. 135

Quinta sesión. El poder de la afirmación.

HERRAMIENTA 10: Historia del qué, del cómo y del para qué.

HERRAMIENTA 11: La afirmación.

HERRAMIENTA 12: Hazte un obsequio o regalo a ti mismo.

CAPÍTULO 16. 141

Sexta sesión. Visualiza, visualiza y después visualiza.

HERRAMIENTA 13: Centramiento para cambiar tu estado interior.

HFRRAMIENTA 14: La visualización.

HERRAMIENTA 15: La lista de las 100 metas.

CAPÍTULO 17. 149

Séptimo sesión. Consigue tu estado óptimo de rendimiento y acalla tu diálogo interior.

HERRAMIENTA 16: Cómo conseguir tu estado óptimo de rendimiento.

HERRAMIENTA 17: La meditación.

HERRAMIENTA 18: "Déjalo ir".

CAPÍTULO 18. 157

Octava sesión. Cómo trabajar las creencias que te bloquean y potenciar las creencias que te ayudan a maximizar tu rendimiento.

HERRAMIENTA 19: Identifica tus creencias limitantes.		
HERRAMIENTA 20: Construye tu parche lógico.		
HERRAMIENTA 21: Una historia real.		
CAPÍTULO 19.	167	
Novena sesión. Supera tus miedos y limpia tu interior para tus objetivos y la paz interna.	conseguir	
HERRAMIENTA 22: Descubre tus miedos y véncelos.		
HERRAMIENTA 23: Limpia tu interior y descubre lo valioso que eres.		
HERRAMIENTA 24: Haz algo diferente.		
CAPÍTULO 20.	173	
Décima sesión. Descubre quién eres y tu propósito en la vida.	1	
HERRAMIENTA 25: Descubre quién eres.		
HERRAMIENTA 26: Descubre tu propósito en la vida.		
HERRAMIENTA 27: El cierre del proceso.		
EPÍLOGO	183	
AGRADECIMIENTOS	187	
BIBLIOGRAFÍA	189	
SOBRE EL AUTOR	193	
NOTAS	196	



www.futboldelibro.com



Prólogo

Son muchos los años que llevamos dedicados al mundo del fútbol, este deporte es nuestra pasión, nuestra profesión y forma parte de nuestro estilo de vida.

Dedicamos muchas horas a preparar lo exterior (la táctica, la estrategia, la condición física), pero sabemos la importancia vital que tiene la preparación interior o mental.



Coaching Deportivo, de Diego Gutiérrez, es una obra que invita al entrenador y al deportista a reflexionar sobre lo interior. Somos conscientes de la necesidad e importancia del resultado, pero más allá de éste, existe la obligación tanto en la formación como en el Alto Rendimiento, de transmitir y demostrar una serie de valores entre los que podríamos destacar: la humildad, sencillez, respeto, solidaridad, etc.

Sabemos que cuando las palabras se utilizan de forma correcta, llegan al corazón de las personas. El libro descubre ante todo, a una persona con unos valores sólidos que ama el deporte y que persigue por encima de todo transmitir un mensaje positivo para que disfrutemos de la vida y consigamos la felicidad a través del deporte.

Conocemos lo duro que es llegar a lo más alto en el fútbol: sacrificios, muchas horas de trabajo y esfuerzo, concentraciones, tiempo sin ver a

nuestros seres queridos, tensión y presiones. Pero también hemos vivido lo gratificante que es: las personas que conoces, las experiencias vitales, los aprendizajes, los buenos momentos...

Al fin y al cabo, el deporte es como la vida, una sucesión de hechos positivos y negativos, ciclos que van y vienen. Pero lo importante cuando miras atrás, es saber que te has esforzado al máximo para convertirte en alguien mejor y que lo has hecho de corazón.

Diego, gracias por contribuir al mundo del deporte con este libro. Te deseamos todo lo mejor en tu profesión como coach y esperamos que ayudes a mucha gente porque el deporte necesita personas como tú.

VICENTE DEL BOSQUE Y JAVIER MIÑANO.

(Entrenador y Preparador Físico de la selección nacional española de fútbol. Campeones del Mundo 2010 y de Europa 2012).

CAPÍTULO 5.

LAS REGLAS DEL JUEGO.

"Queremos un modo de vida mejor. Para conseguirlo nos piden que nos aprendamos las reglas, que trabajemos en equipo y que juguemos en equipo. Estamos preparándonos para ser promocionados a una liga superior". D. Cooper.

Nuestra Tierra tiene una serie de reglas que son necesarias conocer. Es imprescindible aprender dichas reglas para que podamos participar y ganar en este juego de la vida. Un partido de cualquier deporte sería un caos si todo el mundo hiciera lo que quisiera y no se siguiesen una serie de normas estipuladas.

Es por tanto necesario enseñar a las personas a jugar correctamente, para así desenvolverse en la vida de una forma óptima y conseguir sus objetivos.

Una de las principales labores que tenemos en esta vida es aprender a vivir plenamente dentro y fuera de la cancha. Para ello propongo un "decálogo de leyes" que deberíamos cumplir si queremos conseguir nuestras metas y vivir la vida que deseamos.

No juzgues la sencillez de las leyes ni dejes que tu yo número 1 critique o dude sobre ellas. Deja que el yo número 2 las descubra practicando y compruebe su validez.

1) COMO ES DENTRO, ASÍ ES AFUERA.

Muchas filosofías y tradiciones, desde la antigüedad hasta nuestros días, han seguido este precepto. Lo que quiere decir es que nuestro mundo exterior es un reflejo manifiesto de nuestro mundo interior. Yo la primera vez que escuché esto no me lo creía y pensé: ¡Qué tontería!, pero he ido comprobando con el tiempo y la experiencia que es muy cierto.

Párate a pensar: todos hemos tenido ese día en que parece que todo lo malo te está esperando. Te levantas malhumorado y no funciona el agua caliente, desayunas y se te cae la tostada en la cocina, vas a trabajar y todos los coches se interponen en tu camino para que llegues tarde. Luego en el trabajo, tu jefe está especialmente pesado y te acaba fastidiándote el día. Cuando llegas a casa, lo normal es que discutas con quien esté, y si no tiene a nadie es posible que lo hagas con el gato o con la televisión.

Vale, es posible que haya exagerado, pero creo que entiendes lo que quiero explicarte. Yo mismo con mis pensamientos negativos, actitudes y conductas estoy atrayendo durante todo el día más de lo mismo.

Sin embargo, todos hemos tenido también la experiencia contraria. Te levantas y te parece que el día es estupendo. Digo te parece porque todavía no sabes lo que va a pasar pero tu actitud hacia ese día es totalmente diferente a la del primer ejemplo. En este caso todo funciona a la perfección, tienes tiempo suficiente para llegar al trabajo y ser amable con el conductor que te ha hecho "una pirula" en la rotonda. En el trabajo, aunque tu jefe te echa la bronca no se lo tienes en cuenta porque a él se la acaba de echar su jefe superior y entiendes que está sometido a mucha presión. A pesar de ello, sigues disfrutando del día y llegas a casa y le cuentas a tu mujer, o a tu gato, el día tan maravilloso que has tenido.

Fíjate en ambos casos. A pesar de que no ocurren cosas extraordinarias, es tu actitud y la forma en que afrontas cada situación lo que

determina tu grado de felicidad. En el segundo ejemplo, a pesar de que hay ciertos aspectos que podríamos llamar "negativos", tu actitud es totalmente diferente porque te lo tomas de una forma relajada y con cierto humor.

Efectivamente, la paz interior lleva la paz a tu vida exterior. No hace falta que ganemos o que nos toque la lotería para sentir esa paz interior.



Por tanto, para cambiar nuestra vida exterior debemos dirigir la mirada hacia nuestra vida interior. Cuando cambiamos los pensamientos, emociones y sentimientos, las conductas comienzan a ser más efectivas y los resultados son inmejorables. En el capítulo siguiente ofrezco una guía para realizar este proceso y conseguir resultados extraordinarios.

2) LA LEY DE LA INTENCIÓN.

Aquello en lo que pones tu atención se materializará tarde o temprano. Esta ley dice que un resultado se manifestará en proporción exacta a la atención que le pones. No importa que sea bueno o malo, positivo o negativo.

Cuando nuestros pensamientos, palabras, actitudes y acciones se dirigen hacia lo mismo constantemente, adivina lo que estás "encargando" que te suceda. Se dice que cada persona "crea su propia realidad", y esta afirmación es totalmente correcta.

Nuestra intención hace que nuestro organismo se ponga en marcha para alcanzar eso a lo que prestas atención. Pero para ello tienes que seguir la "regla de las 2 Des". Esta regla tiene que ver con los Deseos y la Dudas. Es decir, si yo tengo muchos deseos de que me salga bien una sesión de coaching pero tengo a su vez muchas dudas sobre ello, lo más probable es que la sesión sea un fracaso. Si tengo muchos deseos y alguna duda es posible que me salga bien o mal. Siguiendo con el mismo ejemplo, si tengo muchos deseos de que la sesión salga muy bien y no tengo ninguna duda de ello, te aseguro que el éxito está asegurado. Es evidente que además de desearlo y no tener ninguna duda, es necesario que trabaje y me prepare la sesión con anterioridad.

Por tanto, como se suele decir, ten cuidado con lo que deseas porque se suele cumplir. Vigila tus pensamientos. Concéntrate y trabaja en tus sueños con una actitud positiva, mantén en tu mente el resultado final (no es que vaya a ser una cosa exacta, pero se acercará bastante a tu idea inicial) y comprométete a trabajar sin descanso para conseguirlo.

Cuando nos concentramos de corazón en lo que queremos, sin preocuparnos demasiado por el objetivo final, el resultado nos llega. Pero para ello es necesario también desapegarnos del resultado. Ley que veremos a continuación.

3) LEY DEL DESAPEGO.

La vida nos responde mejor cuando nos apartamos de los resultados, cuando no estamos rígidos y desesperanzados. Si tu felicidad y valía dependen únicamente de conseguir el objetivo es que estás apegado a ello.

En el deporte ocurre con frecuencia pero cuando sucede esto, el entrenador o el deportista, no se siente feliz plenamente aunque consiga

la medalla o el campeonato. Si sucede esto, no eres libre y dependes exclusivamente de dicho resultado.

Si mantienes la serenidad y sigues con pasión lo que deseas, centrándote en el presente y sin prestar atención al resultado final, estarás creando el entorno ideal para conseguirlo. Pero de nuevo hay una delgada línea entre "querer algo" o "necesitarlo". Si lo necesitas estás apegado a ello.

Si quieres algo, desapégate de ello. Hay que aplicar lo que se llama "la sabiduría de la incertidumbre": si aceptamos la incertidumbre y aprendemos a vivir con ella, nuestra vida será una emocionante aventura donde nos sucederán cosas maravillosas.

Para ello es necesario tener la actitud del "deportista desapegado". El deportista desapegado aunque quiere conseguir una meta, no depende su felicidad de ella: es libre y es consciente de su valía aún si

pierde. Trabaja duro para conseguir sus objetivos y cuando no los consigue no se va a casa pensando que no ha valido la pena, sino que a la mañana siguiente se levanta y trabaja y entrena más duro todavía sabiendo que lo que está haciendo es lo correcto. Pienso que Rafa Nadal es un deportista



desapegado, tanto dentro como fuera de la cancha. Por eso creo que, además de ser un grandísimo deportista es una gran persona. Rafa disfruta del tenis y de la vida como cuando era un niño.

Los árboles no se preocupan constantemente por lo que le deparará el futuro, si tendrán agua para alimentarse y si una tormenta acabará con sus frutos. Para conseguir crecer como lo hacen los árboles, deberías hacerlo con extrema sencillez, de forma ordenada y con tranquilidad. Aceptar en vez de resistirte. Estar abierto a lo que suceda. Incluso lo que se interpone en tu camino, se convierte en un maestro para que aprendas.

CAPÍTULO 13.

TERCERA SESIÓN. ESTABLECIMIENTO DE METAS U OBJETIVOS DE PROCESO Y DE RESULTADO.

"No es deshonor no alcanzar una cosa, sino cesar de poner los medios". Séneca.

Cuando el coachee tiene una visión general de su vida y tiene claro desde dónde parte, es el momento de fijar las metas. A la hora de conseguir un objetivo se dice que hay una parte que depende de ti y otra que no depende de ti. En el proceso de Coaching Deportivo se trabaja la parte que depende del coachee.

En esta sesión desarrollaremos las siguientes herramientas:

- Establecimiento de objetivos o metas de proceso y de resultado.
- La historia de Juan.
- Realizar una lista de perdón.



Tercera sesión

Miguel destacaba como ciclista profesional a nivel nacional. Había sido varias veces campeón de su país y, aunque había obtenido algún buen resultado fuera de sus fronteras, cada vez que se enfrentaba al reto internacional fracasaba en el intento. Un día recibí un mail pidiéndome asesoramiento ya que tenía claro que se bloqueaba en este tipo de pruebas. Me comentó que a nivel nacional se sentía fuerte y capaz de todo, pero que en las pruebas internacionales le podía la presión, se agobiaba demasiado y eso le hacia tomar decisiones erróneas o encontrarse física y mentalmente agotado. Después de un par de sesiones se fijó las metas de proceso y resultado para esa nueva temporada. Lo tenía muy claro, sabía lo que tenía que hacer: planificar bien la temporada, trabajar físicamente, y sobre todo trabajar mentalmente.

Después de fijar las metas de proceso y de resultado Miguel sonrió y dijo: ¡Este año sí! Lo tengo claro. ¡Con el proceso de coaching y mi trabajo, lo conseguiré!

HERRAMIENTA 4: Establece tus objetivos o metas de proceso y de resultado.

Cuando se plantea al cliente el establecimiento de objetivos es muy importante que distinga entre metas de proceso y metas de resultado.

Las *metas de proceso* son los pequeños hitos que va consiguiendo el coachee, es el viaje que realiza hasta llegar al objetivo final. Para ello hay que centrarse en los recursos del cliente actuales, en qué acciones puede hacer ahora para conseguir el siguiente objetivo y en cómo sabrá si lo está consiguiendo. Por tanto estos objetivos se sitúan en el tiempo presente.

Las metas de proceso, que están bajo el control del cliente, sirven también para indicarle si va por el buen camino. Le muestran cómo va a llegar. No hay que despreciar este tipo de metas ya que van a ser finalmente las que nos llevarán a conseguir el resultado final.

Las *metas de resultado* son el objetivo final del cliente. Indica cuál es su destino. Hay que tenerlo presente como fuente de inspiración, sa-

biendo que este objetivo se sitúa en el tiempo futuro. El coachee deberá redactar su definición de éxito. Es decir; para manifestar una meta de resultado la tienes que expresar en tiempo presente (como si ya lo estuvieses consiguiendo), en positivo, tiene que ser alcanzable y a la vez



retadora, específica, y tener la evidencia de que se ha conseguido, es decir; cómo sabrás si la has conseguido y cómo te sentirás al conseguirla.

Para conseguir estas metas de resultado es importante que realices cambios a todos los niveles, desarrolles nuevas habilidades y experimentes cómo te vas a sentir cuando hayas conseguido tu objetivo. Además, deberás responder a las siguientes cuestiones:

- ¿Por qué es importante para ti conseguir la meta?
- ¿Te crees digno y merecedor de buenas cosas?
- ¿Cuántos cambios quieres hacer en tu vida para conseguirlo?
- ¿Cómo lo vas a hacer y con qué regularidad?
- ¿Te sentirás satisfecho por tu trabajo y esfuerzo independientemente del resultado?
 - ¿Hasta dónde vas a retarte y vas a retar al mundo?

El siguiente cuadrante puede ayudar al coachee a clarificar y desarrollar sus objetivos:

PREGUNTA	ESTADO PRESENTE	ESTADO IDEAL (FUTURO)
¿Cuál es mi meta?		
¿Dónde quiero llevar a cabo mi meta?		
¿Qué habilidades necesito desarrollar para llegar a mi meta?		
¿Qué valores contiene mi meta?		
¿Quién soy?		
¿Cuál es mi misión en la vida?		
¿Cómo voy a medir mi meta?		
¿Es específica y tangible?		
¿La meta es alcanzable?		
¿Cuándo voy a conseguir mi meta?		
¿Qué beneficios tiene conseguir tu meta?		
¿Qué haré para superar los momentos de crisis?		
¿Qué pierdo al conseguir mi meta?		
¿Qué gano al conseguir mi meta?		

HERRAMIENTA 5: La historia de Juan.

En muchas ocasiones relatar una experiencia al cliente o hacerle leer una historia significativa puede suscitar en él una serie de pensamientos, emociones y sentimientos que le hagan avanzar hacia su objetivo. La siguiente historia es un pequeño ejemplo.

La historia de Juan

Juan es el tipo de deportista que todo el mundo quisiera ser. En los entrenamientos, las competiciones y en la vida diaria es positivo; aunque los resultados no lleguen lo rápido que espera, tiene buenas palabras para todos y siempre está de buen humor. Cuando le preguntan cada mañana en su club cómo está, él responde: "Cada día mejor".

De pequeño, en su club ya mostraba maneras y destacó obteniendo resultados extraordinarios. Afortunadamente sus padres nunca le presionaron con las marcas y lo único que les importaba era que su hijo fuese feliz y buena persona. Sabían que construyendo una persona con unos valores positivos obtendrían un verdadero campeón. Cuando llegaba a casa su padre le preguntaba qué había aprendido en ese día y hasta que no le decía algo interesante no se disponían a cenar.

Un día antes de una competición, un compañero le preguntó: "No lo entiendo Juan, no es posible que siempre seas tan positivo". Juan respondió: "Si lo es. Cuando me levanto me digo, Juanito hoy tienes dos opciones: puedes elegir levantarte con alegría o levantarte con el pie izquierdo. Y elijo levantarme con ilusión. Cada vez que hay un conflicto o discusión, puedo escoger entre ser feliz o tener la razón. Escojo ser feliz. Cuando me pasa algo malo, puedo quejarme y engancharme con la situación o puedo ver la oportunidad. Veo el lado positivo de la vida. Cuando tengo miedo puedo elegir entre bloquearme o actuar. Yo elijo ponerme en acción".

"Ya, pero no es tan fácil," le comentó el compañero un poco molesto con Juan.

"Yo creo que sí. Todo en la vida gira en torno a las elecciones que hacemos. No podemos elegir lo que nos sucede en nuestra vidas pero sí que podemos elegir como reaccionamos ante esas situaciones y cómo nos afectan. Tú eres el creador de tu realidad, tú eres el que elige cómo vivir tu vida".

Todas estas palabras hicieron reflexionar a su colega. No lo terminaba de ver claro. Lo único que sabía era que a él no le iba muy bien en su vida y que a Juan todo le sonreía. Por tanto tendría que empezar a actuar de manera diferente y a pensar cosas distintas a lo que venía haciendo desde que era un niño.

Pasado un tiempo Juan y su amigo se volvieron a encontrar. Pronto Juanito se dio cuenta que su compañero tenía un aspecto inmejorable y que algo en él había cambiado. "¿Cómo te va la vida?" le preguntó Juan. "La verdad es que cada día estoy mejor" le respondió. "No fue fácil el camino. Unas semanas después de hablar contigo tuve un problema familiar. Detectaron a mi madre una enfermedad y mis prioridades en la vida cambiaron. Me dejé de preocupar por tonterías y empecé a valorar las cosas realmente importantes.

Cuando mi madre mejoró empecé a entrenar y competir con esa actitud de "ahora o nunca" y empecé a divertirme haciendo lo que más me gustaba: mi deporte. Pronto llegaron los resultados y los campeonatos. Pero lo más importante fue empezar a dormir cada día tranquilo y feliz habiéndolo dado todo para mejorar y saber que tenía a gente que me quería a mi lado sin importarles mis resultados deportivos".

Juan y su amigo consiguieron todos los títulos posibles en su deporte, pero lo más importante: comprendieron los secretos para ser feliz tanto en la vida como en el deporte. Aprendieron que cada uno de nosotros es libre de elegir cómo levantarse cada día para vivir plenamente y que nuestra actitud ante la vida y las circunstancias es lo que determina nuestra felicidad.

Después de sacar conclusiones sobre la sesión, el coachee se lleva como tareas a casa: repasar, modificar y profundizar sus metas de proceso y de resultado, así como la siguiente herramienta:

HERRAMIENTA 6: Escribe una lista de perdón.

Al igual que la lista de agradecimiento, la lista de perdón ayuda al coachee a aumentar su energía interna.

Somos humanos y no somos perfectos. En ocasiones tenemos actitudes o conductas poco efectivas que hacen que cometamos errores. Incluso a veces podemos llegar a herir a otras personas. Esto nos hace sentir mal interiormente y es una de las causas por las que no nos sentimos felices. Para sentirnos plenos necesitamos "limpiarnos por dentro", y esta herramienta tiene ese objetivo.

Recapacitar sobre nuestros posibles fallos en la vida y pedir perdón por ellos nos ayuda a esta limpieza y a mejorar nuestra energía interna. El perdón no tiene obligatoriamente que llevarse a cabo con las personas a las que se ha lastimado, ya que en último término a quien realmente hay que perdonarse, es a uno mismo por el error cometido, para borrarlo y sentirse más liviano. Aun así, si el cliente estima que necesita pedir perdón por teléfono o de forma presencial a la persona, lo puede también hacer.

Por tanto haz una lista de personas, situaciones, conductas, actitudes, etc. a las que sientas que necesitas pedir perdón. Si quieres, puedes llamar a esa persona para decírselo personalmente.



CAPÍTULO 19.

Novena sesión. Supera tus miedos y limpia tu interior para conseguir tus objetivos y la paz interna.

"El talento se educa en la calma y el carácter en la tempestad". .l. W. Goethe.

Para conseguir tus metas es muy importante la acción. Hay escuelas de coaching que únicamente enseñan a sus alumnos a definir sus objetivos y tomar acción para conseguirlos. Y no digo que no sea efectivo; pero el trabajo es incompleto. Es posible que consigas lo que quieres, pero no la paz interior, ni la realización personal.

Yo he perseguido durante muchos años ese éxito incompleto y, aunque lo obtuve a nivel académico y profesional, no dormía bien por las noches ni me sentía feliz plenamente. Fue cuando empecé a cuidar mi interior cuando mis resultados exteriores comenzaron a ser más extraordinarios si cabe.

En este capítulo verás cuál es la causa principal que hace que no avances en la vida: El miedo. También verás cómo superarlo. Además, trabajarás herramientas de "limpieza interior" para que vivas plenamente y disfrutes de tus resultados conseguidos.



Novena sesión

María era una atleta que estaba a punto de retirarse. Según ella, le quedaban un par de años para dejar el atletismo de manera profesional. Me comentaba que estaba muy quemada y que ya no disfrutaba como antes. Al mismo tiempo sentía que los miedos que le habían perseguido durante toda su carrera deportiva no los había llegado a controlar en ningún momento y eso para ella era una gran frustración. Decía que cambiaría alguno de sus títulos europeos o mundiales por sentir tranquilidad mental en los entrenamientos y competiciones.

María era muy responsable y se agobiaba demasiado con su trabajo. Cualquier pequeño fallo técnico era juzgado con excesivo rigor por ella. Se criticaba con frecuencia cuando no lo hacía perfecto y se preocupaba en exceso por la opinión de su entrenador y de su familia.

Cuando nos pusimos a trabajar, María descubrió que su miedo más profundo era no poder hacer frente a un fracaso deportivo y sentirse vulnerable. Este miedo le había acompañado desde que era una niña y no lo había soltado desde entonces. Claro que había sido una de las atletas más laureadas de su país, pero me confesó una cosa: Los títulos le daban igual en esos momento; había descubierto cosas más importantes: Ella lo que quería era ser feliz y estar tranquila compitiendo, o relajada en casa con su familia.

Cuando acabamos el proceso de coaching, María estaba radiante. Encontró la solución a su problema trabajando seriamente una serie de herramientas que se centraban en descubrir sus miedos, limpiarse interiormente y ponerse en acción. María sigue compitiendo, pero lo más importante, ahora es feliz practicando su deporte acompañada de los suyos.

HERRAMIENTA 22: Descubre tus miedos y véncelos.

El miedo es una emoción que se caracteriza por un sentimiento, por lo general desagradable que es provocado por la percepción de un peligro, real o ficticio, en el presente, pasado o futuro. Esta emoción tiene un gran rechazo al riesgo, por lo que una de las consecuencias más habituales es no actuar: la parálisis.

Cuando trabajas con el miedo como algo insuperable, se convierte en un obstáculo para conseguir tus objetivos. Sin embargo, cuando lo aceptas como una situación más de tu vida, lo haces de todos modos, a pesar de que el miedo te acompañe. El secreto está en descubrir qué es el miedo, cuáles son tus miedos y actuar a pesar de ellos. El miedo no te tiene que frenar ni empujar a realizar conductas ineficaces. Tienes que aceptar dicho miedo y convertirlo en tu compañero de viaje, porque quieras o no, siempre estará ahí.

Se dice que el miedo se puede dividir en tres niveles (Jeffers, 2007):

- a) *Nivel superficial:* Son los miedos orientados hacia la situación. Son los miedos que suceden en tu vida (cambiar de equipo, envejecer, enfermedades y lesiones, accidentes, pérdidas familiares y económicas, muerte,...) y los miedos que exigen tomar una acción (comenzar o finalizar un contrato, tomar decisiones, cometer errores, ser entrevistado, hablar en público, hacer amigos,...).
- b) *Nivel interno:* Implica directamente a la integridad del yo. Los miedos de este nivel tienen relación con los estados internos de tu mente y muestran la capacidad de desenvolverse en el mundo. Los miedos del nivel interno son el rechazo, el éxito, el fracaso, la incapacidad, la pérdida de imagen, la desaprobación, sentirse engañado, sentirse vulnerable.
- c) *Nivel profundo:* Este es el nivel central. Es el miedo mayor al que te enfrentas. Se resume en una frase: "No puedo afrontar este miedo".

Pero si tuvieras integrado en ti que puedes afrontar cualquier cosa que se presente en tu vida, no tendrías nada a lo que temer. Cuando aumentas la confianza en ti mismo y empiezas a enfrentarte a tus miedos con pequeñas acciones, las cosas cambian.

Los pasos de este ejercicio para trabajar con tus miedos son los siguientes:

- 1) El primer punto es saber qué es el miedo y profundizar en tu interior para descubrir qué es lo que te paraliza en tu vida. Además, es importante tener claro que los miedos van a surgir a medida que vas progresando en tu vida y que, para sentirte mejor contigo mismo y liberarte de tus miedos, tienes que actuar.
- 2) Sal de tu zona de seguridad. Tu zona de seguridad es el lugar en el que te sientes cómodo y donde te mueves habitualmente. Ahí estás a gusto, pero hay un problema: no creces ni progresas. Por tanto lo que debes hacer es empezar a tomar pequeñas acciones que supongan para

ti nuevos retos. Por ejemplo, si eres muy tímido y no hablas en el vestuario, te puedes proponer iniciar al menos una conversación con un compañero antes de comenzar a entrenar. Así, progresivamente debes aumentar tus retos semanales, poniéndote un reto al día.

3) Por último, cambia tu forma de pensar y actuar. Hasta ahora das mucha importancia y estudias minuciosamente si lo que vas a hacer es correcto o un error para ti. En vez de poner el foco en lo positivo y negativo piensa que cualquier solución va a ser correcta y beneficiosa para ti. Cada camino que tomes, tendrá una serie de aprendizajes y experiencias que te ayudarán a mejorar y conseguir tus objetivos. Por tanto, no te bloquees y toma un camino, porque ese será el correcto.

HERRAMIENTA 23: Limpia tu interior y descubre lo valioso que eres.

Ya expliqué en el capítulo cinco en qué consistía la ley del espejo. Recuerda lo que decía: "La realidad de nuestra vida es el espejo que refleja nuestro corazón. (...) Si nos llenamos el interior únicamente de insatisfacción, cada vez ocurrirán más acontecimientos que quieren expresar este descontento: y al contrario, si tenemos el corazón siempre lleno de agradecimiento, ocurrirán más acontecimientos que nos harán sentir más agradecidos". (Noguchi, 2010: 78).

Las personas y situaciones que se presentan en tu vida, te muestran en ocasiones, aspectos de ti mismo con los cuales no te sientes a gusto. Además, las personas y situaciones que te agradan lo que están reflejando son aspectos de ti mismo con los que te identificas y te sientes cómodo.

Un ejemplo: para borrar una palabra en tu ordenador no coges Tipp-Ex y lo aplicas directamente sobre la pantalla, sino que utilizas las teclas o el ratón para borrar dicha palabra de tu ordenador. Con tu vida sucede lo mismo. Para cambiar y borrar tus programaciones internas que te bloquean en la consecución de tus metas, debes no cambiar lo externo, sino tus programaciones internas negativas.

Tus sentimientos de culpa, tus miedos, tus quejas, tus justificaciones, tu resentimiento, es lo que te bloquea y hace que no tengas limpio tu interior y vivas sin calma interna. Cuando empiezas a limpiar todo esto, el camino hacia tus objetivos se despeja, y como regalo recibes paz y calma interior.

SOBRE EL AUTOR

Apasionado del deporte, Diego Gutiérrez del Pozo ha tenido claro siempre su vocación: Educar y humanizar a través del deporte.

Por ello, decidió estudiar algo relacionado con su pasión y, en el año 2001, se licenció en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte como número uno de su promoción en el INEF de Madrid. Posteriormente, fue galardonado con el Premio al Rendimiento Académico por la Universidad Politécnica de Madrid y recibió una beca doctoral de la prestigiosa Fundación Ramón Areces para ampliar sus estudios que culminaron con una tesis doctoral que versa sobre la educación en valores a través del fútbol, cuya calificación fue



sobresaliente "cum laude por unanimidad". Mientras se doctoraba, dedicó tiempo a seguir formándose realizando el Master Universitario en Psicología de la Actividad Física y del Deporte (UNED), el Master en Dirección de Organizaciones e Instalaciones Deportivas (Universidad Politécnica de Madrid) y el Master en Coaching (Universidad Camilo José Cela – Escuela de Inteligencia).

Además de su amplia formación académica, desde el año 1996, ha dedicado su vida como técnico, a aprender en algunos de los clubes de fútbol más exitosos de España (Real Madrid C.F., Getafe C.F., Club Atlético de Madrid, entre otros).

Al mismo tiempo, el profesor Gutiérrez disfruta impartiendo clases desde el año 2005 en la Universidad Camilo José Cela, en la Licenciatura de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y asegura que lo que más le gusta, además de enseñar, es aprender de sus alumnos.

Por último, Diego dirige el Experto Universitario en Coaching Deportivo impartido por la Universidad Camilo José Cela.

Gracias a una experiencia teórica y práctica dilatada y toda una vida dedicada al mundo del deporte, Diego decidió dar un paso más y empezó a apoyar a jugadores y entrenadores de fútbol de élite realizando procesos de Coaching Deportivo. El éxito de las personas que trabajaban



con Diego, fue tal que pronto empezaron a solicitar sus servicios más deportistas y entrenadores; incluso de otras disciplinas deportivas diferentes al fútbol: tenis, natación, golf, baloncesto, esgrima, ciclismo,...

Además, el profesor Gutiérrez colabora en diversos foros escribiendo artículos y capítulos de libros y es habitual en congresos y cursos dedicados a la temática del Coaching Deportivo.

Como afirma Diego: "Disfruto con el Coaching Deportivo ya que me hace aprender, crecer y sentirme más equilibrado en mi vida personal y profesional. Cuando vives y transmites esto a las personas con las que