




CAPÍTULO 1

LA RUEDA DE LA EXCELENCIA

La superación en la vida y en el modo de actuar comienza con la visión de adónde quieres ir y el compromiso que supone llegar allí. A lo largo de mi vida, el trabajo con miles de personas me ha llevado a comprender con claridad qué se requiere para hacer este viaje con éxito. Hay siete elementos de la superación personal que son críticos y que sirven como guía en el camino hacia la excelencia: *compromiso, atención dirigida, confianza, visualizaciones positivas, preparación mental, control de la distracción y aprendizaje constante*. Estos elementos, que constituyen la rueda de la excelencia, proporcionan las claves mentales para capacitarte y liberarte, de forma que puedas ser la persona que realmente deseas ser. La buena noticia es que cada uno de estos elementos está potencialmente bajo tu control (v. fig. 1.1).

MI OBJETIVO AL
ESCRIBIR ESTE
LIBRO ES
LIBERARTE PARA
QUE TE CONVIERTAS
EN LA PERSONA
Y EL PROFESIONAL
QUE PUEDES
SER, ASÍ COMO
CAPACITARTE
PARA QUE VIVAS
DE UNA MANERA
CONSISTENTE Y TE
DESENVUELVAS
DE ACUERDO CON
TU POTENCIAL.






CAPÍTULO 2

UN VIAJE A LA EXCELENCIA

Mis experiencias personales como deportista y como entrenador han sido muy enriquecedoras, y me han brindado triunfos memorables que permanecen en mi interior. Algunos de esos triunfos implicaron conseguir metas personales; otros, ayudar a otras personas a lograr sus objetivos; y también los hubo que supusieron entablar relaciones humanas estrechas y la alegría de participar en esa experiencia. Alcancé uno de mis máximos logros en el deporte la primera vez que di el cuádruple salto mortal de espaldas en el trampolín. Algunas personas quedaron impresionadas. Otros quizá pensaron «¿y qué? ¿A quién le importa que hagas a tu cuerpo dar vueltas cuatro veces antes de aterrizar? ¿Qué cambio supone eso?»

Puede que aquello no supusiera un cambio para nadie, pero sí lo fue para mí. Me sentí fenomenal

EL SER HUMANO NO
SÓLO QUIERE VIVIR,
SINO TAMBIÉN
TENER ALGO POR LO
QUE VIVIR. PARA
ALGUNOS DE
NOSOTROS ESO
SIGNIFICA BUSCAR
NUESTRO
POTENCIAL A
TRAVÉS DE UN
DEPORTE O DE
ALGÚN OTRO TIPO
DE DESAFÍO.






CAPÍTULO 3

COMPROMISO CON LA EXCELENCIA

Mucho antes de los Juegos Olímpicos, la buceadora Sylvie Bernier, como muchos otros campeones olímpicos, decidió que iba a ganar las Olimpiadas. A medida que los Juegos se aproximaban, soñaba con frecuencia en conseguir su objetivo; con sus propias palabras, «eran como destellos todos los días. Cada día me veía en actuaciones perfectas, salía y conseguía la medalla. Cuando ocurrió de verdad, sentí como si ya hubiera sucedido antes».

Si quieres desarrollar todo tu potencial, que está muy dentro de ti, debes crearte la convicción de que puedes hacerlo. Si sueñas con tu gran objetivo, y te concentras en tus metas de cada día –pequeños pasos–, alimentarás tu compromiso, tu confianza y tu fe en tus capacidades.

EL PODER MÁS
GRANDE QUE TENGO
EN LA VIDA ES EL
PODER DE ELEGIR.
SOY LA MÁXIMA
AUTORIDAD SOBRE
MÍ. YO ME HAGO
A MÍ MISMO.






CAPÍTULO 4

CONEXIÓN CENTRADA EN LOS OBJETIVOS

Una noche, cuando conducía por una polvorienta carretera rural, cerca de mi casa, algo surgió de la oscuridad en la carretera, frente a mí. Mi corazón retumbaba mientras pisaba a fondo el freno. Una gran gata rojiza perseguía a un ratoncito de campo. La gata estaba concentrada en el ratón como si no existiera otra cosa en el mundo, como si alguna clase de rayo de energía la conectase con el ratón. Si yo no hubiese frenado, habría atropellado a la gata –pero ella perseguía al ratón como si yo no existiese–. Sólo después de tener al ratón firmemente aprisionado entre sus dientes, se dio cuenta de mi existencia y se internó en el bosque. Éste es un ejemplo de concentración plena, de conexión ininterrumpida entre dos cosas: una gata y un ratón, un profesional y su actuación, un deportista y su objetivo.

ALLÁ DONDE
VA TU MENTE,
VA TODO LO DEMÁS.





CAPÍTULO 5

OBJETIVOS SIGNIFICATIVOS

Algunos deportistas y estudiantes frustrados han venido a mí a decirme que no podían encontrar sus objetivos. Algunas de las conversaciones que mantuvimos fueron como ésta:

Yo: ¿Te fijaste unos objetivos específicos para ti?


Estudiante: Oh, sí. Lo intenté y no funcionó, así que dejé de fijarme objetivos.

Yo: ¿Cuáles eran tus metas?

Estudiante: Competir en las Olimpiadas (o «terminar mi tesis para el verano», «conseguir una calificación de sobresaliente en mi clase»).

Yo: Oh, ya veo. ¿Te pusiste metas a corto plazo, día a día, que estuvieran totalmente dentro de tu control..., como qué vas a hacer hoy, en la próxima ho-

EL VIAJE DE LA VIDA
COMIENZA CON
UNA SIMPLE VISIÓN,
SEGUIDA DE UN
PASO, Y DESPUÉS
OTRO PASO Y OTRO.





CAPÍTULO 6

PERSPECTIVA POSITIVA

La clave para vivir más cerca de tu potencial, tanto en el campo profesional como fuera de él, radica en desarrollar tu capacidad para mantener una perspectiva positiva y ver las cosas de manera constructiva.

Siempre que se acerca una actuación o un evento deportivo de importancia para ti, cruzan por tu cabeza pensamientos acerca de las posibles consecuencias de dicho evento. Te dices o crees determinadas cosas sobre lo que puede ocurrir y cómo te sentirás. Esos pensamientos hacen que te preocupes o que te liberes de la preocupación, te hacen sentir confiado o destruyen tu confianza.

Lo que dispara tu reacción emocional ante un acontecimiento es la manera en que percibes dicho acontecimiento, o lo que te dices sobre ti mismo en relación con el acontecimiento, más que el evento

LO ÚNICO SOBRE LO
QUE TIENES UN
CONTROL ABSOLUTO
SON TUS PROPIOS
PENSAMIENTOS.
ES *ESTO* LO QUE TE
SITÚA EN POSICIÓN
DE CONTROLAR
TU DESTINO.

PAUL G. THOMAS





CAPÍTULO 7

ALCANZAR LA EXCELENCIA

La búsqueda de la excelencia comienza con el conocimiento de tus propios esquemas. Esto es simplemente un proceso de toma de conciencia de tus propias capacidades, fortalezas y debilidades. También significa ser más consciente de lo que quieres realmente, en contraposición a lo que los demás quieren de ti. Con esta toma de conciencia, puedes establecer mejor tus prioridades y, por lo tanto, perseguir las cosas que son realmente importantes para ti y evitar las que no lo son.

Te conoces a ti mismo mejor que cualquier otra persona en este mundo. Tú ya estás dentro de ti. Sólo tienes que comenzar a sintonizar con la forma que tienes habitualmente de pensar, sentir y reaccionar cuando haces las cosas lo mejor que puedes; cómo interactúas con los diferentes tipos de personas y sucesos de tu vida;

EL CAMBIO Y EL
CRECIMIENTO
TIENEN LUGAR
CUANDO UNA
PERSONA SE HA
ARRIESGADO
Y SE ATREVE A
IMPLICARSE EN LA
EXPERIMENTACIÓN
CON SU PROPIA
VIDA.

HERBERT OTTO






CAPÍTULO 8

BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA

Quienes actúan de forma consecuente con su potencial máximo han aprendido a controlar su concentración, canalizar sus emociones y recuperarse de los reveses de una forma constructiva. Han perfeccionado la capacidad para virar rápidamente de un pensamiento negativo a un enfoque positivo, particularmente en respuesta a las dudas sobre uno mismo, ansiedad, errores y contrariedades. Si no aprendes a hacer esto, tus posibilidades de obtener los mayores beneficios de tus sesiones de preparación y lo mejor de ti mismo cuando más falta te haga se verán enormemente reducidas. Las habilidades mentales que se requieren para que consigas tu mejor actuación se desarrollan mucho antes del día de la prueba, a lo largo de horas de preparación de calidad y a través de las experiencias que te enseñan a mantener o recuperar el control sobre tu estado mental.

CONTROLA TUS
EMOCIONES O ELLAS
TE CONTROLARÁN
A TI.





CAPÍTULO 9


VISUALIZACIONES POSITIVAS

Estoy seguro de que en algún momento han cruzado imágenes por tu mente. Detente un momento para pensar en ti mismo realizando tu actividad favorita, viendo a una persona que quieres, comiendo tu plato preferido o relajándote en cualquier lugar tranquilo. Adelante, cierra los ojos y hazlo ahora.

¿Ha cruzado alguna imagen o sentimiento por tu mente mientras pensabas alguna de estas cosas? Quizá no has hecho uso de tus imágenes de una manera refinada o sistematizada, pero lo has experimentado.

Antes de hacer una importante llamada de teléfono, ¿alguna vez has repasado mentalmente lo que querías decir? De la misma manera, a través de la visualización mental puedes prepararte para responder con mayor eficacia a cosas esperadas –o inesperadas– que puedan pasar.

TUS IMÁGENES
DETERMINAN
TU REALIDAD.
SIEMPRE LO HAN
HECHO Y SIEMPRE
LO HARÁN.





CAPÍTULO 10


RELAJACIÓN E INTENSIDAD

Los deportistas a menudo no llegan a alcanzar su mejor actuación cuando están demasiado rígidos, ansiosos, tensos o estresados. El problema habitualmente es una consecuencia de perder la perspectiva, la concentración en la tarea o el control mental. Las mejores actuaciones personales tienen lugar a menudo cuando, a través de un flujo que circula libremente, la mente y los músculos se unen en armonía.

El experimentar niveles altos de tensión y actuar de forma relajada y fluida rara vez ocurre al mismo tiempo. El desarrollar la capacidad para relajar tu cuerpo y calmar tu mente es importante porque te permite controlar la intensidad de tu esfuerzo y canalizar tu concentración, lo cual mejorará tu actuación. La relajación disminuye el estrés antes y durante la actuación, y también alivia la ansiedad posterior y mejora los patrones de sueño.

NECESITAS CIERTA
TENSION PARA
SALIR. POR OTRO
LADO, SI TE PASAS,
SE TE VA DE LAS
MANOS, PIERDES
EL CONTROL.
DE FORMA QUE
TODO CONSISTE EN
ENCONTRAR ESA
ESTRECHA ZONA
IDEAL.

STEVE PODBORSKI
CAMPEÓN ABSOLUTO DE
LA COPA MUNDIAL
DE ESQUÍ DE
DESCENSO ALPINO



CAPÍTULO 11

CÓMO CONTROLAR LA DISTRACCIÓN

Si tuviera que destacar alguna habilidad mental que caracterice a los atletas y a otros deportistas de elite, escogería su capacidad para adaptarse y recuperar la concentración ante eventuales distracciones. Si quieres conseguir resultados próximos a tu mejor marca de forma sistemática, tienes que desarrollar la habilidad necesaria para controlar la distracción mediante la práctica regular. Hay que aprender a mantener el centro de atención elegido ante potenciales distracciones y a retomarlo de forma efectiva para recuperar rápidamente la conexión si ésta se ha perdido.

Las distracciones provienen de diversas fuentes: ganar, perder, las expectativas de los demás, tus expectativas propias, los familiares, las amistades, compañeros de equi-

EL CORAZÓN DE LOS
CAMPEONES TIENE
QUE VER CON LA
PROFUNDIDAD DE
SU MOTIVACIÓN Y
CON LA REACCIÓN
A LA PRESIÓN DE
SU MENTE Y SU
CUERPO. ES DECIR,
SER CAPACES
DE HACER LO
QUE HACEN EN
CONDICIONES DE
MÁXIMO DOLOR
Y ESTRÉS.

BILL RUSSELL
GANADOR DE
11 CAMPEONATOS
DE LA NBA




CAPÍTULO 12

SIMULACIÓN

El entrenamiento de simulación te permite practicar tus respuestas y estrategias de afrontamiento deseadas en circunstancias tan reales como sea posible, antes de que las lleves a la situación real. Los pilotos de pruebas y los astronautas fueron los primeros en utilizar satisfactoriamente el entrenamiento con simulación. En el proceso de preparación de un viaje espacial, los astronautas simulan todas y cada una de las posibles condiciones que puedan encontrar en el espacio, lo que incluye el lanzamiento, las actividades durante el vuelo y en superficie, y los posibles fallos de los sistemas, junto con soluciones apropiadas para cada caso. El coste de un fallo es alto cuando están en juego vidas humanas y billones de dólares, así que no se escatiman esfuerzos para asegurarse de que los astronautas tengan la mejor pre-

EL OBJETIVO DE
LA SIMULACIÓN ES
HABER ESTADO ALLÍ
SIN HABER ESTADO
JAMÁS.





CAPÍTULO 13

ENTRAR EN LA ZONA ZEN

Uno de los aspectos más intrigantes de los deportes y de las artes cuando se practicaban en Asia en tiempos antiguos era el centrarse en el entrenamiento de la mente. El zen se desarrolló y experimentó a través de las artes marciales y de las artes plásticas, pero su propósito último era mejorar la vida en sí misma.

Para mí, la lección más importante del zen es el concepto de unidad, un concepto que fue también adoptado por muchos de nuestros pueblos aborígenes, incluyendo a los indios norteamericanos y los pueblos inuit (esquimales) que habitaban el ártico canadiense. Entrar en la zona zen significa convertirse en uno-con e inseparable-de la esencia de lo que se está haciendo en cada momento en que lo estás haciendo realmente. Se trata de estar allí de forma absoluta, totalmente presente, conectándote y convir-

HAY QUE
RESTABLECER
LA INFANCIA CON
LARGOS AÑOS DE
ENTRENAMIENTO
EN EL ARTE DEL
AUTOPERDÓN.
CUANDO ESTO
SE CONSIGUE, EL
HOMBRE REALIZA
SUS GRANDES
LOGROS. PIENSA
ENTONCES QUE
YA NO PIENSA.

DAISETZ T. SUZUKI





CAPÍTULO 14


AUTOHIPNOSIS

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

LA CREENCIA
ES LA MADRE
DE LA REALIDAD.
LA EXCELENCIA
ES UN ESTADO
DE LA MENTE.

EL PODER QUE HAY DENTRO DE TI

Los seres humanos estamos constantemente mirando fuera y





CAPÍTULO 15

HAZ QUE TUS ESTRATEGIAS TRABAJEN PARA TI

Ahora tienes a tu disposición algunos de los principales medios de control mental positivo para la búsqueda de la excelencia. Si experimentas con algunos de estos procedimientos, aumentarán tus posibilidades de crecer personalmente y tendrás más éxito cuando intentes lograr tus objetivos. Pero debes actuar con confianza en estos procedimientos, debes estar convencido de su eficacia. Debes probar diferentes estrategias para comprenderlos mejor y descubrir la forma en la que te pueden ser de mayor utilidad. Para ello, tienes que practicar un procedimiento o una estrategia de afrontamiento un número suficiente de veces y durante el tiempo necesario. De esta forma, su efecto positivo saldrá a la luz de forma natural y consistente. Incluso si no observas signo alguno visible

EL HOMBRE NO
PUEDE DESCUBRIR
NUEVOS OCÉANOS
SI NO TIENE LA
VALENTÍA DE
PERDER DE VISTA
LA COSTA.

ANDRÉ GIDE






CAPÍTULO 16

CÓMO PREVENIR LAS SITUACIONES DE PÁNICO

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

LA EXCELENCIA
PERSONAL SÓLO ES
POSIBLE SI TIENES
UN SUEÑO Y UN
PLAN, Y NO TE
RINDES CUANDO
APARECEN LOS
OBSTÁCULOS.






CAPÍTULO 17

CÓMO SACAR EL MÁXIMO PROVECHO DE TU ENTRENADOR

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

TODOS PODEMOS
SACAR UN GRAN
PROVECHO DE UN
ENTRENADOR QUE
NOS AYUDA A
SENTIR CONFIANZA
EN NOSOTROS
MISMOS Y EN
NUESTRA CAPACIDAD
PARA LOGRAR LOS
OBJETIVOS.





CAPÍTULO 18

ARMONÍA EN EL EQUIPO

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

AL FINAL, LOS
MOVIMIENTOS DE UN
GRUPO DEPENDEN
DE LA CALIDAD
Y DEL COMPROMISO
DE LOS INDIVIDUOS
QUE LO FORMAN.

ROBERTSON DAVIES






CAPÍTULO 19

APRENDER DE LAS DERROTAS

LAS DERROTAS EN EL DEPORTE

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

ES NECESARIA UNA BUENA CAPACIDAD PARA APRENDER DE LOS FRACASOS Y MEJORAR CON LAS DERROTAS PARA LOGRAR LA EXCELENCIA EN CUALQUIER EMPEÑO HUMANO.






CAPÍTULO 20

PREVENIR EL EXCESO DE TRABAJO Y DISFRUTAR DE LA VIDA

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

EL MAYOR REGALO
DE LA VIDA ES
HALLARNOS EN
ARMONÍA CON
NOSOTROS MISMOS.






CAPÍTULO 21

DEL HÉROE AL CERO Y VUELTA

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

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

EL OBJETIVO NO
ES SÓLO BUSCAR
LA EXCELENCIA,
SINO HACERLO AL
MISMO TIEMPO
QUE DISFRUTAS DEL
RESTO DE TU VIDA.





CAPÍTULO 22

ELEGIR LA AUTODIRECCIÓN

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

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

VIVIR TU VIDA A TU
MANERA, ALCANZAR
LOS OBJETIVOS QUE
TE HAS PROPUESTO,
SER EL QUE TÚ
QUIERES SER:
ESO ES EL ÉXITO.

