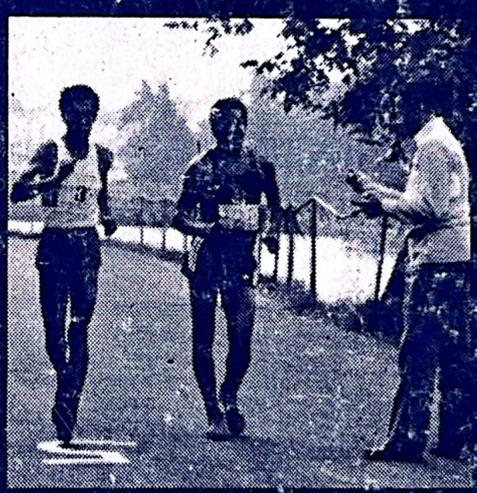


MANUAL DEL ENTRENADOR TRIUNFADOR

Juan Carlos Flores Olivo



11



Impresos y Tesis, S.A.

JUAN CARLOS
FLORES OLIVO



**MANUAL
DEL
ENTRENADOR
TRIUNFADOR**

**ANALISIS TRANSACCIONAL
APLICADO AL DEPORTE**

F2420



Monterrey, N.L.

Febrero de 1992

1971
 101280000810
 CONTABILIDAD
 (1971 F021. 34)

PRÓLOGO	1
INTRODUCCION	2
Temas Fundamentales	3
Clas y Notas—Introducción	4

A JESUS FLORES ALBO

mi padre:
Olimpico mexicano en 1932 y 1936.

Clas y Notas—Parte I	9
Clas y Notas—Parte I	12

PARTE II

PENSAR PARA SER TRIUNFADOR	15
I. Ser Consciente	15
II. Autoestímo	18
III. Concentración Mental	19
IV. Toma de Decisiones	20
V. Mentalidad Triunfadora	21

A DANIEL BAUTISTA ROCHA

Director general del Instituto Estatal de la Juventud y el
 Deporte de Nuevo León, por su interés en la publicación de este
 libro.

Motivación	22
III. Imulsión	30
IV. Logros	30
V. Mentalidad Triunfadora	31
Clas y Notas—Parte II	32

PARTE IV

¿QUE HACER PARA SER TRIUNFADOR?	33
I. ¿Por dónde empezar?	33
II. ¿Qué son los Estados del Yo?	34
III. La Energía y las Fronteras de los Estados del Yo	35
IV. Condicionación Mental	36
V. Prejuicios y Fantasías? ¿Qué es eso?	37
VI. ¿Para qué nos sirven los estados del yo?	38
VII. ¿Cómo funcionan los estados del yo?	39
VIII. Los Estados del Yo en el Deporte	40
IX. Análisis Funcional de la Personalidad	41
Guía Diagnóstica de los Estados del Yo	42



CONTENIDO

	Pág
PROLOGO	1
INTRODUCCION	2
Premisas Fundamentales	5
Citas y Notas—Introducción	6
 PARTE I	
¿QUIEN ES TRIUNFADOR?	9
Citas y Notas—Parte I	12
 PARTE II	
PENSAR PARA SER TRIUNFADOR.	15
I. Ser Consciente	15
II. Autoestima	18
III. Concentración Mental	19
IV. Toma de Decisiones	20
V. Mentalidad Triunfadora	21
Citas y Notas—Parte II	23
 PARTE III	
¡SENTIR PARA SER TRIUNFADOR!	27
I. Equilibrio Emocional	28
II. Motivación	29
III. Intuición	30
IV. Liderazgo	30
V. Mentalidad Triunfadora	31
Citas y Notas—Parte III	33
 PARTE IV	
¿QUE HACER PARA SER TRIUNFADORES?	37
¿Por dónde empezar?	37
II. ¿Qué son los Estados del Yo?	38
III. La Energía y las Fronteras de los Estados del Yo	43
IV. Contaminación Mental	44
¿Prejuicios y Fantasías? ¿Qué es eso?	44
V. ¿Para qué nos sirven los estados del yo?	45
VI. ¿Cómo funcionan los estados del yo?	46
VII. Los Estados del Yo en el Deporte	47
VIII. Análisis Funcional de la Personalidad	52
Cuadro Diagnóstico de los Estados del Yo	53

CONTENIDO

Cuadro Diagnóstico de los Estados del Yo	Pág. 54
Los Estados del Yo	57
Citas y Notas— Parte IV	66
PARTE V	
EL ENTRENADOR TRIUNFADOR EN LA PRACTICA	
LIDERAZGO TRIUNFADOR	71
Padre Crítico Negativo	86
Padre Nutritivo Negativo	89
Adulto Prejuicioso	90
Adulto Confuso	91
Adulto Fantasioso	92
Niño Libre Negativo	93
Niño Rebelde Negativo	94
Niño Sumiso Negativo	95
Ahora las Positivas: Padre Crítico Positivo	96
Padre Nutritivo Positivo	97
Adulto Positivo	98
Niño Libre Positivo	99
Niño Adaptado Positivo	100
	101
PARTE III	
I. Equilibrio Emocional	27
II. Motivación	28
III. Intuición	29
IV. Liderazgo	30
V. Mentalidad Triunfadora	30
Citas y Notas—Parte III	31
	32
PARTE IV	
I. ¿Por dónde empezar?	37
II. ¿Qué son los Estados del Yo?	37
III. La Energía y las Fronteras de los Estados del Yo	38
IV. Contaminación Mental	43
V. ¿Para qué nos sirven los estados del yo?	44
VI. ¿Cómo funcionan los estados del yo?	44
VII. Los Estados del Yo en el Deporte	45
VIII. Análisis Funcional de la Personalidad	46
Cuadro Diagnóstico de los Estados del Yo	47
	52
	53

PROLOGO

Conocí a Juan Carlos en el año 1983 cuando dirigí al equipo Monterrey. Colaboró desinteresada y muy eficazmente organizando a un grupo de jóvenes para llevar a cabo el control de una hoja técnica que elaboré con el fin de evaluar el rendimiento de los jugadores en cada partido.

Posteriormente dedicó sus mejores esfuerzos a la creación de una escuela de futbol infantil, con una perspectiva muy humana, centrandó más el interés en el aprendizaje, el disfrute y el desarrollo de cada niño que en el logro de efímeros resultados deportivos.

Hoy me distingue prologando su libro "El Manual del Entrenador Triunfador", como continuación de su permanente búsqueda personal en beneficio de aquellos que orientamos y dirigimos seres humanos con aptitudes, habilidades, destrezas y también con sentimientos, emociones e infinitas posibilidades de crecimiento.

Resulta difícil entender la escasa importancia que se presta, en la mayoría de los casos, a la preparación humana de unos futbolistas que habrán de soportar cargas psíquicas de relevancia definitiva en la competición. Se buscan lugares idóneos para respirar aire puro, concentraciones a veces costosas fuera del ambiente natural de los jugadores, y se olvidan —por ignorancia o engreimiento— del clima psicológico, vital, humano, personal y colectivo que hará posible la asimilación correcta de todos los demás sistemas de preparación adecuada.

Este manual que nos presenta Juan Carlos Flores contribuirá a comprender mejor muchas de las complejas situaciones que nos plantea la conducta humana y, a través del enfoque del Análisis Transaccional, buscarle las soluciones que puedan ayudar consciente y consistentemente al jugador y al equipo; a elegir, de todas, la forma más legítima de desarrollar lo mejor de sí mismo, siempre alrededor de una preocupación única, la de valorar el factor humano del futbolista y asistirle en el esfuerzo común por merecer el éxito, a ser, en definitiva: **Un Triunfador.**

Roberto Matosas Postiglione.

INTRODUCCION

En nuestro país, en la actividad deportiva (amateur o profesional) se le ha dado importancia a promover y desarrollar en los niños, jóvenes y adultos las **capacidades** (resistencia, elasticidad, flexibilidad, fuerza, velocidad), y las **habilidades** (destreza, precisión, rapidez, equilibrio, armonía, estética, ritmo), mientras que las **facultades** (Las dos que todo Ser Humano tenemos son Pensar y Sentir.) (1) se toman como secundarias a través de la motivación, disciplina, combatividad o manejo de la técnica y táctica del deporte. (2) En contados casos de deportistas de alto nivel se ha recurrido al desarrollo de facultades como método de alcanzar metas de alta competencia. (3)

Haga en este momento una prueba. Deje el libro de lado y pregunte a diez personas al azar ¿Cuáles son las Facultades del Ser Humano?

Si encontró a dos más que le dieron la respuesta correcta, lo felicito, está Ud. en medio de un grupo filosófico o intelectual. Sin embargo, la realidad señala que manejamos muy poca información acerca de nuestra esencia, de nuestro interior, pues estoy seguro que de los diez entrevistados cuando mas uno de ellos dió la respuesta correcta y completa.

¡Ah! Pero eso sí. Todos entendemos o aparentamos entender cuando se dice que alguien está perturbado de sus facultades mentales, lo llamamos "loco", como queriendo señalar que no piensa y no siente.

DESARROLLO vs EDUCACION

Esencialmente, el deporte establece el desarrollo y la educación de capacidades, habilidades y facultades del ser humano. Sin embargo, todo ello es mediatizado ante el objetivo central de la competencia: ganar, ganar y ganar. A través de los años y a nivel masivo, los resultados muestran desarrollo notable en capacidades, selectivo en habilidades y mínimo en facultades. Dicho en otras palabras, nuestros hijos son definitivamente más

altos, fuertes y resistentes que nosotros, pero no hay contundencia a la hora de hablar si son más técnicos o precisos que la generación anterior, y si, desgraciadamente, si reproducen el desequilibrio emocional, la baja autoestima, los prejuicios y la mentalidad escasamente triunfadora de nosotros sus padres. Nuestro dominio conciente de estos factores se da sólo en un muy reducido grupo de entrenadores y atletas.

El avance del deporte en términos generales ha estado sostenido por las capacidades, habilidades y facultades innatas de los individuos no por la educación de ellas. Desarrollo significa "movimiento" hacia lo mejor (4), y una larga lista de situaciones ha dado por resultado "un mejor" simplemente pobre.

Educación es un concepto que proviene del latín (edúcere) (5) que significa "sacar del individuo". Resulta poco menos que imposible Educar sin hacer uso de las facultades básicas: **pensar y sentir**.

El mecanismo de selección natural produce resultados después de generaciones y por su ausencia de control y planeación no garantiza resultados.

Nadie ha repetido una talla de Hugo Sánchez, Raúl González o Daniel Bautista, porque ellos fueron conscientes de sí mismos. Primero por su decisión de llegar al éxito por medio del deporte, sin temor a los años de trabajo y sacrificios. Segundo, por aceptar la corrección acertada de quienes tuvieron como entrenadores conscientes de sí mismos y de la realidad,

El número de mexicanos que han estado dispuestos a imponerse por convencimiento estas condiciones resulta insignificante.

¿Qué Hacer?

Si dejamos que las cosas continúen como hasta hoy, esperaremos 5 o 10 héroes, digo, estrellas, en los próximos 10 años.

Si decidimos trabajar, necesitamos hacerlo, ya no hacia el desarrollo sino hacia la educación a través del deporte. Y fundamentalmente, educación de entrenadores.

No necesitamos realizar transformaciones de la estructura deportiva, sino reubicación de sus objetivos y metas.

El Lic. Carlos Salinas de Gortari al instalar la **Comisión Nacional del Deporte**, señaló "la importancia del deporte como factor de modernización y de cambio social... dentro de un marco de objetivos claros y precisos y que se orienten a lograr la formación integral del individuo" (6). Por su parte, Raúl González Rodríguez en su discurso en esa misma ceremonia apuntó: "...a través del (deporte) podemos fortalecer no solamente nuestro vigor físico sino también nuestro espíritu; que es un medio para forjar una actitud de triunfadores frente a la vida"; (7). Las autoridades del país han puesto las bases para invertir los polos. La obra de transformación es nuestra. Necesitamos un plan que permita la capacitación de entrenadores expertos en transformar las facultades de los deportistas tanto como sus habilidades y capacidades. Su tarea básica será fermentar, producir **cambios** en la mente de los deportistas. Allí es donde se necesitan.

Enfasis a la educación de las facultades del individuo: Conciencia de Sí mismos; Conciencia de la Realidad; Autoestima; Concentración Mental; Toma de Decisiones; y Mentalidad Triunfadora, que son las formas del pensar. Mientras que Equilibrio Emocional; Motivación; Intuición; Liderazgo; y Valores o Principios Humanos; que son las formas del Sentir.

Todas ellas inciden en los resultados de la Educación Física y el deporte y todas ellas tienen relación estrecha con los conceptos fundamentales del Análisis Transaccional (3) y sus objetivos de individuos, Autónomos, capaces de tener Conciencia de las cosas, Espontaneidad e Intimidad. (9) Lograr autonomía que permite alcanzar el éxito, ser triunfadores.

PREMISAS FUNDAMENTALES

Todo ser humano es un espíritu encarnado.

Este espíritu es quien realmente piensa y siente.

Este espíritu está en proceso de aprendizaje continuo realizado por medio de sus facultades. El aprendizaje incluye la forma como el individuo se enfrenta a la vida, la posición frente a los demás, la forma como sobrevivirá, cómo logrará sus propósitos, y si será un triunfador, un ganador, un trepador, un no ganador, o un perdedor.

Un individuo para sobrevivir necesita cubrir sus necesidades básicas secundarias y entre ellas destacan por definición hacia el deporte, la necesidad de movimiento, (necesidad de estímulo) y la necesidad de caricias, (necesidad de reconocimiento) (10). El cuerpo humano necesita movimiento y del deporte es el medio ideal para ello. La mente humana necesita reconocimiento y el deporte también es el medio ideal para obtenerlo. Bueno, esto teóricamente, porque en la práctica las cosas no son tan ideales.

Vamos ahora a analizar (separar las partes y encontrar sus relaciones en el todo) (10), lo que constituyen nuestras Facultades Pensar y Sentir, y como el adecuado y positivo uso de ellas nos permitirán convertirnos en Triunfadores. Pero antes...

CITAS Y NOTAS— INTRODUCCION

(1) Nos referimos a Facultades Sensoriales, no a Extrasensoriales, como telepatía, telekinesis, etc.

(2) No existe un esquema completo de comprensión y análisis psicológico que vaya más allá de Motivación, y Entrenamiento mental en el deporte.

(3) La Lic. R. Balboa manejó la Técnica de Entrenamiento Mental con el equipo mexicano de Copa Davis de Tenis hace dos años.

(4) Abbagnano, Nicola: **Diccionario de Filosofía**, México, D.F., Fondo de Cultura Económica, 1903. Pág. 311.

(5) Educere en griego significa "sacar de". Aprenderere en latín significa "agarrar".

(6) **Comisión Nacional del Deporte: decreto e instalación.** México, D.F., Dirección Editorial de la Comisión Nacional del Deporte. Págs. 5 y 6/

(7) Ibid. pág. 28.

(8) Análisis Transaccional es el enfoque moderno, práctico, completo, encuentra causas y ofrece soluciones sobre cómo ser Triunfador. Creado por Erick Berne, Siquiatra nacionalizado norteamericano, fundó una corriente de pensamiento, difundida hoy en más de setenta países incluidas U.R.S.S. y China Continental, organizada en asociaciones nacionales y continentales, y coordinadas por The International Transactional Analysis Association.

(9) Berne, Erick: **Juegos en que Participamos.** México, D.F., Ed. Diana, 1983 págs. (190-193).

(10) Ibid: Págs. (15-18).

(11) Abbagnano, Nicola: **Diccionario de Filosofía**, México, D.F., Fondo de Cultura Económica, 1983. pág. 75.

Parte 1

¿QUIEN ES UN TRIUNFADOR?

**¡FACTORES POR LOS QUE LOS
ENTRENADORES NO SON
TRIUNFADORES!**

**¡TRIUNFADORES, NO TRIUNFADORES
Y FRACASADOS!**

¿QUIEN ES UN TRIUNFADOR?

"¡Triunfador es alguien que proyecta hacer algo, dice que se compromete a hacerlo, y a la larga lo hace!"

Erick Berne.

Sencilla, práctica, profunda y medible definición.

Esta sola afirmación, le servirá a algunos de nuestros lectores para empezar a ubicarse. Si porque algunos de entre nosotros solo nos falta la información completa y sistemática para resumir lo que la experiencia de la vida nos ha dejado.

Triunfar es algo de todos los días, como desplazarse de un lugar a otro, pasar los exámenes escolares, vencer nuestras debilidades atléticas o superar nuestras marcas anteriores.

Ganador, No Ganador, Trepador (también llamados No Triunfadores), y Perdedor son lo opuesto de ser Triunfador.

Un Triunfador planea lo que quiere lograr, si lo logra, lo disfruta. Si fracasa revisa inmediatamente las causas y se prepara para la siguiente oportunidad.

Para planear es elemental partir de sí mismo.

Tener una respuesta a: ¿Qué soy?, ¿Quién soy?, ¿Qué quiero hacer?, ¿Para qué sirvo?

Porque no todo proceso que se da en nuestro cerebro está apegado a la realidad (soñar cuesta no obtener lo que quieres), y un triunfador está inmerso en ella y termina por transformarla e imponerle su sello propio.

¿Quién necesita ser triunfador en el deporte?

Todos, médicos, utileros, masajistas, jueces, directivos, atletas, pero sobre todo los entrenadores porque son ellos quienes planean la obtención de resultados.

¡Hoy día, un entrenador deportivo que trabaje para la enseñanza o para la competencia necesita ser un triunfador!

Este libro está basado en la teoría psicológica más avanzada y moderna de la actualidad, llamada Análisis Transaccional, y te mostrará cómo convertirte poco a poco en un Triunfador y dejar de ser por tí mismo un no triunfador o un perdedor. Claro, siempre y cuando lo desees, porque de no ser así, como dice la frase popular "a fuerza ni los zapatos entran".

Factores por los que los entrenadores no son triunfadores.

Inconciencia — Ignorancia

En estos dos se pueden resumir todas las causas aparentes.

"Conciencia, es la relación al hombre interior o espiritual, por la cual se puede conocer de modo inmediato y privilegiado y, por lo tanto, se puede juzgar a sí mismo de manera segura e infalible". (2)

Si tanta palabra rara te mareó ¿Qué te parece esta afirmación más corta de Platón: "El diálogo del alma consigo misma". (Teetetes, o De La Ciencia); o estas de Plotino: "El retorno a sí mismo" y "El Retorno a la Interioridad" o "La Reflexión sobre sí". (3)

Ignorancia es "Falta General de Instrucción" o "Falta de conocimiento acerca de un asunto determinado". (4)

Podemos hacer una lista larga de "causas", y quedarnos tan apantallados con tal volumen, que no le hayamos pies ni cabeza, prefiriendo no volver a tocar el tema, aquí te van algunas:

- Lo único que queremos es ganar el primer lugar para ser reconocidos como los mejores.
- La planeación no fue el modelo de acción de nuestros padres y tampoco lo es de nosotros.
- "El trabajo es para los burros", es una frase generalizada.
- Sólo yo soy la solución.
- Nos agrada más disfrutar que pensar.
- El deporte no necesita preparación.
- El importante en el deporte es el atleta con habilidades.
- México será potencia deportiva cuando nazcan más Hugo Sánchez y Raúl González.
- México jamás será potencia deportiva.
- La investigación no es importante.
- El deporte es para entretener al pueblo.
- La competencia da mejores deportistas.
- El deporte no es factor de cambio social.

Y puedes continuar con las que se te ocurran, aunque de alguna manera todas van a resumirse en nuestra **Ignorancia e Inconciencia**.

En esto pasa algo parecido con el divorcio (de testimonios, de sociedades, de amistades, de noviazgos), se enumeran muchas causas, pero no en el fondo solo hay dos: "el miedo a conocerte a tí mismo, y el miedo a conocer a los demás".

Este manual está dirigido a darte información que te permita Conocerte a tí mismo, y a los demás. Un entrenador Triunfador es conciente y está bien informado de los avances científicos de las ciencias aplicadas al deporte.

CITAS Y NOTAS — PARTE I

- (1) Berne, Erick: **¿Qué dice usted después de decir "Hola"?** México, D.F.
- (2) Abbagnano, Nicola: **Diccionario de Filosofía.** México, D.F., Fondo de Cultura Económica, 1983. Pág. 206.
- (3) Ibid, pág. 207.
- (4) Readers Digest, Selecciones: **Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado,** México, D.F., Reader's Digest de México, S.A. de C.V., 1978. Tomo VI, pág. 1909.

PENSAR PARA SER TRIUNFADOR

Parte II

¡EL CEREBRO DE LOS MEXICANOS!

¡SER CONSCIENTE!

- Conciencia de mí mismo
- Las diversas personalidades
- Lenguaje Verbal y Lenguaje no Verbal
- Sentimientos y emociones
- Permisos, maldiciones y castigos
- Posición básica frente a la vida.
- Conciencia de la realidad

¡AUTOESTIMA!

¡CONCENTRACION MENTAL!

- Poder controlado de la atención
- Entrenamiento mental

¡TOMA DE DECISIONES!

¡MENTALIDAD TRIUNFADORA!

PENSAR PARA SER TRIUNFADOR

Ciertamente todos los seres humanos tenemos cerebro (en realidad dos), (1), pero no todos pensamos o no pensamos correctamente. Es como decía un amigo estudiante de la Universidad de Berkeley, hace años, que cuando en una conferencia preguntó por qué afirmaban que el cerebro de los mexicanos era muy valioso, le contestaron: ¡porque no está usado!. ¿Será la imagen que tenemos o habrá algo de verdad en ello?

Vamos ahora a dirigirnos a analizar los diversos aspectos en que la facultad de pensar se subdivide o expresa y demostrar cómo cada uno de ellos nos permiten alcanzar el éxito.

I.— La forma más importante de nuestra facultad de pensar la constituye el poder **¡Ser consciente de mí mismo y ser consciente de la realidad!** Raúl González R. ha expresado "En nuestros jóvenes hay una gran conciencia de lo que les beneficia o les perjudica" (2).

Veamos la primera parte de ello:

1.- **Ser conciente de mi mismo** (3) es una de las piedras fundamentales sobre la que descansan los triunfadores. Significa saber quién soy, cómo soy, cuándo soy así, por qué soy así y hasta cuándo; cuáles son mis aspectos débiles y cómo transformarlos en mi beneficio, cuáles los fuertes y cómo acrecentarlos. Cómo utilizar mi memoria, mi capacidad de asociación de ideas para tener una estructura lógica de pensamiento potente, cuáles son mis características exclusivas, etc. dentro de los más comunes. Algunos autores le llaman a esto autoanálisis. Los entrenadores más exigentes, estudiosos o inteligentes saben la importancia de ello, aunque lo han implementado por intuición o experiencia al cabo de muchos años. El análisis Transaccional se lo simplifica como veremos más adelante.

Muy pocos conocidos y menos dominados son los aspectos siguientes:

2.- Ser **conciente de mí mismo** implica también percibir y conocer las diversas personalidades que existen en mi interior y cómo manejarlas.

Es un error creer que por el hecho de tener un solo cuerpo tenemos una sola personalidad. La verdad es que actuamos, decimos, pensamos y sentimos unas veces de una manera y otras de otra ante la misma situación.

Creer que tenemos una sola personalidad lleva consigo algo peor: la incapacidad de controlarnos conscientemente y mas aún la incapacidad de **cambiar** aquello que hacemos, decimos, pensamos y sentimos que es inadecuado, limitado y/o negativo.

3.- Ser **conciente de mí mismo** implica conocer y manejar en forma adecuada potente y positiva mi **lenguaje verbal** y mi **lenguaje no verbal** (4). Todos tenemos idea de la importancia del Lenguaje Verbal, pero por lo que se refiere al Lenguaje No Verbal lo ignoramos porque desconocemos que si ambos no expresan lo mismo, es decir no hay congruencia entre uno y otro, la potencia del mensaje se diluye o se transforma en confusión.

Un ejemplo: Los directores de cámaras de las cadenas televisivas que transmiten los juegos de futbol americano profesional o de futbol soccer profesional, enfocan las caras y cuerpos de los entrenadores por que nos expresan —sin palabras— lo que ellos quieren decirles a sus jugadores en esos momentos.

Otro ejemplo: Los mexicanos somos sumamente expresivos sin necesidad de hablar. Aplaudimos, aullamos, y un simple ademán provoca gratos o molestos recuerdos.

4.- Ser **consciente de mí mismo** implica también conocer mis **sentimientos y emociones** (5). Cómo forman parte de mis Lenguajes Verbal y No Verbal, y cómo desarrollan o interfieren en el logro de mis objetivos.

Un ejemplo: otra frase popular nos dice "el que se enoja pierde" y casi siempre con toda razón. ¡Sabe Ud. por qué? Cuando una persona se enoja no puede controlar lo que está pasando, deja de ser conciente de si mismo y de la realidad, se impide cambiar de actitud y termina siendo inadecuado, limitado y negativo.

5.- Ser **conciente de mí mismo** implica dominar mis

Lenguajes Verbal y No Verbal porque la suma de ellos pueden convertirse para un entrenador y sus atletas en:

a.- **Permisos** que le permitan alcanzar sus metas y dirigirlo para convertirse en un Triunfador.

Un ejemplo: Un entrenador que continuamente está comentando los puntos positivos de sus atletas, aunque se equivoquen, les da oportunidad de intentarlo mejor la próxima vez. ¡No importa, inténtalo otra vez! ¡Muy bien, te felicito!

b.- **Maldiciones o prohibiciones** que le impidan alcanzar el éxito, es decir, hacer perdedores.

Un ejemplo: Un entrenador que señala con burla, envidia o resentimiento los aspectos negativos de uno o varios atletas les impide desarrollar su potencial. ¡Tú nunca aprenderás!, ¡tenías que ser tú!

c.- **Castigos** que hasta no cumplirlos no puede alcanzar lo que se propone, o sea, en no triunfadores.

Un ejemplo: un entrenador que pone condiciones para que sus atleta alcancen el éxito. ¡Pamba el último que llegue, ¿Quién te dijo que hicieras eso?

6.- Ser **Conciente de mi mismo** implica por último tener presente que mantenga una actitud frente a cada uno de los demás que puede ser:

a.- Yo estoy bien — Tú estás Bien;

b.- Yo estoy bien — Tú estás Mal;

c.- Yo estoy mal — Tú estás Bien;

d.- Yo estoy Mal — Tú estás Mal;

e.- Yo Estoy Bien/Mal — Tú estás Bien/Mal.

¿Se te ocurre cuál es la posición de un entrenador triunfador?

Todo ello el Análisis Transaccional te ayudará a descubrir, manejar y dominar.

Veamos ahora la segunda parte del primer punto:

7.- **Ser Conciente de la realidad**, es decir mis relaciones con todo lo que me rodea, implican qué quiero hacer, cómo quiero hacerlo, cuándo y hasta cuándo, con qué herramientas cuento y con cuáles no, cual es el plan que necesito para conseguir lo que quiero, cómo administrar mis recursos, las decisiones que debo tomar, etc. Algunos autores le llaman a esto Organización. (planeación). Y de acuerdo a nuestra definición es la otra piedra fundamental de ser triunfador.

Aquí es donde se han dedicado a trabajar las escuelas de entrenadores de todos los niveles. Las materias que llevan son Técnica, Táctica y Estrategia del deporte, Organización de equipos, Arbitraje, Medicina del Deporte, Acondicionamiento Físico, etc. (6)

Todo ello nos dan las herramientas para controlar la realidad ¿Y por qué no lo hacemos? porque el ser Triunfador —la excelencia— está dentro de nosotros, no en cuánto sepamos de técnica u táctica deportiva, de teoría del entrenamiento o preparación física, sino en el cómo lo implementamos.

Es decir, que planeemos sin prejuicios ni fantasías, basados en la realidad del ser humano, que tengamos control sobre los aspectos no conscientes de nuestra personalidad que nos trampen para lograr lo que proyectamos, que nos comprometamos a hacer lo que podemos hacer. Los entrenadores triunfadores afirman que ¡los resultados vienen solos!

II.- La segunda forma de la facultad de Pensar es **Autoestima**. Lo de segunda es porque es derivada de la anterior, no por orden de importancia.

Al leer esta palabra, casi sin darte cuenta, tú amable lector, revisaste internamente en una fracción de segundo cómo andas en este renglón.

Y para que termines de ubicarte te presentamos la definición: es **Lo que pienso que valgo por lo que he logrado**. Después de demostrarte a tí mismo, que eres capaz de poner la pelota donde quieres, de sobreponerte a los marcadores en contra, y de que eres consistente en el desempeño de tu labor, tú

como atleta y por lo tanto el entrenador que te dirige, tienen una alta autoestima: saben lo que valen porque lo han demostrado.

El nivel de energía de un atleta y un entrenador con alta autoestima es enorme, mientras que los de baja, son débiles o rígidos. Y estamos hablando de la energía interna también llamada síquica, no de la que producen los alimentos. (7) Es necesario que este elemento sea conciente, ya que hay muchísimas formas no conscientes que nos hacen dudar de nuestra capacidad y vacían nuestra estima como quien voltea una jarra llena de agua: en dos segundos.

Para quienes desde niños no recibieron el apoyo necesario de sus padres, abuelos, profesores o entrenadores, siendo adulto le sucederá exactamente como la situación antes dicha.

Por otra parte, si le piensas poquito descubrirás que esta forma de pensar lleva implícita la **Educación de las habilidades deportivas.**

En el aprendizaje de la técnica y la táctica de cualquier deporte, está implícito un método (8) para elevar la autoestima del atleta. Al poner en práctica los señalamientos del entrenador que domina su oficio, el atleta se dará cuenta que él puede hacer las cosas y hacerlas bien una y otra vez. Quienes tienen habilidades lo han vivido; han sido los tuertos en mundo de ciegos. Lo importante es que el entrenador puede ejercerlo conciente y sistemáticamente y potenciar así la autoestima de los atletas.

III.- **Concentración Mental (9).** Es nuestra facultad de dedicar nuestro tiempo prolongadamente a hacer, pensar, sentir o decir una labor determinada. Jugar, estudiar, escuchar música, etc.

¿Alguien puede negar que en el deporte la mente concentrada logra mas facilmente lo que se propone y por el contrario, que los menos concentrados se les dificulta alcanzarlo?

La concentración mental para nuestros propósitos tiene dos niveles.

1.- El Poder Controlado de la Atención.

El logro de nuestras metas está en función de que nuestro pensamiento está libre (o mínimo) de prejuicios y fantasías a la hora de analizar causas, partes, aspectos y su acoplamiento funcional en el todo, a la hora de establecer objetivos, metas, planes y programas de acción.

2.- Entrenamiento Mental.

En los últimos cuarenta años la URSS y otros países europeos han superado a los EEUU y sus aliados deportivos en el logro de medallas de competencias internacionales. La razón: entrenamiento mental. Basados en estos resultados, algunos entrenadores hemos querido implementar tales métodos. (Concentración mental, sofrología, meditación zen, etc.) buscando mejorar las marcas anteriores, los resultados poco conocidos hasta hoy, hablan de que algo no funcionó bien. Mis conclusiones son de que mientras que en los países europeos la actividad general y deportiva esté permeada por la razón, en México y los países latinos está permeada por los sentimientos. Por ejemplo, el fútbol europeo es pensado, mientras que el latino es sentido. Somos nosotros quienes copiamos sus métodos y sistemas de juego, no al revés. Pero ellos no han desarrollado el fútbol bello de los brasileños, la gambeta de los argentinos, o la "garra uruguaya".

Así que mientras no descontaminemos nuestra mente de prejuicios y fantasías y la pongamos a pensar, difícilmente darán resultados contundentes estos métodos. (10).

IV. Toma de Decisiones

Durante el juego, antes del juego, en el trabajo de la semana, etc., el entrenador toma decisiones. Muchas veces esas decisiones le permitirán alcanzar su objetivo, otras no. Los métodos para tomar decisiones son dos; razonando hasta esclarecer la alternativa óptima; o intuyendo la alternativa. La mayoría de los entrenadores seguimos la última, que analizaremos más adelante.

Permitamos darle un giro diferente a esta forma de nuestra facultad de pensar: la toma de decisiones. Desde niños nos han

dicho nuestros padres, abuelos, tíos, profesores y entrenadores que pensemos, actuemos, sintamos y digamos lo que ellos quieren.

Muchos de esos mensajes que resulten indispensables para sobrevivir y para avanzar en la vida.

Otros nos limitan de tal forma que nos impiden alcanzar lo que nos proponemos (castigos y maldiciones).

Un ejemplo: un padre de familia le repite a sus hijos durante años que en la vida es preciso trabajar duro para alcanzar lo que se propongan, así cuando él crece, trabaja duro para alcanzar sus propósitos.

Otro ejemplo: desde niño sus padres le decían que estaba tan loco como su tío que se había dado un tiro en la cabeza. Cuando crece a quién cree que se parecerá? ¿Cuándo crees que se toman las decisiones que afectarán su futuro?

Permítenos señalar que, la **decisión más importante** en la vida es **ser uno mismo**. Mientras que la **decisión más difícil es cambiar**. Y esto es lo que nos hace mucha falta a los entrenadores, **cambiar**. La idea predominante entre los mexicanos es "Tú no puedes ser mejor que yo" que en otras palabras es "tú no me enseñas nada".

V.- La "última" forma de nuestra facultad de pensar en el deporte es **mentalidad triunfadora**.

Como un resultado de todo lo anterior, es decir los entrenadores que son concientes de si mismos y de la realidad, que poseen una alta autoestima, que se concentran en su trabajo, que saben tomar decisiones, adquieren una característica mas en su facultad de pensar: una **mentalidad triunfadora**.

Para nosotros mente triunfadora es aquella que **sabe** que lo que a él le sucede, nadie más que él es la verdadera causa de ello.

De un plumazo se acaban todos los pretextos, las "barras", las explicaciones que empiezan con las palabras "es que", o "si,

pero", hechas para confundir a propios y extraños. (léase tontos).

Una mente triunfadora puede ser temporal o permanente, si es temporal estamos ante el caso propio de los mediocres —de los No Triunfadores— que esconden su mediocridad en ganarle un evento al paisano o quedar bien ante cierta autoridad.

En cada lugar donde se celebran clásicos deportivos es notable la mentalidad triunfadora pasajera que adoptan los rivales. Ninguno de ellos desea perder el encuentro y se preparan al máximo para ganarlo, no importando que el resto de la competencia se vuelva al ritmo del "ai se va", del esfuerzo a medias, de no poder reaccionar porque no pueden quitarse de la cabeza que el encuentro "importante" lo perdieron (11).

Si la mentalidad triunfadora es permanente, entonces estamos ante el caso de un triunfador. Que sabe lo que quiere en cada momento, proyecta y realiza lo necesario para obtenerlo.

Como ves amable lector, cada una de las definiciones anteriores tiene aplicación en nuestro campo de acción. Ya sea en la educación física, en el deporte amateur o profesional, con niños, jóvenes y adultos.

Pero esta es nada mas la mitad de la historia, vamos ahora a la otra mitad, qué es...

CITAS Y NOTAS — PARTE II

(1) Springer, S.P. y Deutsch G.; **Cerebro Izquierdo, Cerebro Derecho.** Barcelona, España, Ed. Gadisa. 1984. págs. (195- 220).

(2) SEP, Comisión Nacional del Deporte; **Decreto e Instalación.** México, D.F., Dirección Editorial. 1988. pág. 29.

(3) Fingermann, Gregorio: **Sicología Pedagógica e Infantil.** Buenos Aires, Argentina. Ed. El Ateneo. 1981. págs. (13-15). Muchísimos son los autores que hablan de ello, este es uno de tantos textos de carrera universitaria.

(4) Por diferentes caminos se ha llegado a tomar énfasis del Lenguaje No Verbal en la Ciencia del comportamiento: Bioenergética, Sicolingüística, Expresión Corporal, estudios sobre el funcionamiento de los dos cerebros, etc. Todos concluyen que existe un modelo de Lenguaje No Verbal, que expresa la salud o patología de los seres humanos, y es útil como herramienta terapéutica. El Deporte es Lenguaje No Verbal y sobre ello casi nada hay escrito.

(5) Socialmente la mujer tiene permiso de Sentir y los hombres no. Los mensajes son "cállese, Ud. es macho y los machos no lloran" o "pareces vieja llorando". Más, esto lo que revela es la ignorancia que tenemos sobre una de las partes de nuestra naturaleza. Un modelo incompleto, solo puede dar resultados incompletos. Mas aún, quienes han incursionado por el tema lo han hecho aparentemente impulsados por la necesidad de teorizar, sin partir de la realidad, así tenemos 28 definiciones de Emoción diferentes en la literatura psicológica de 1884 a 1977. Plutchik, Robert: **Las emociones.** México, D.F., Ed. Diana, 1987, págs. 125-128). Si, leíste bien, 28 definiciones diferentes y lo que es peor, no sirven para ayudar a cambiar a las personas, que es lo que se necesita. Por lo anterior, la aportación de los analistas transaccionales en este campo es valiosísima. Lo concluirán con nosotros al leer lo correspondiente.

(6) Cuando llegan a estudiar psicología, lo hacen para descubrir lo patológico en los demás, no en ellos mismos, con lo que dicho enfoque borra del mapa deportivo, la mitad. Y como decía Alexandro Chiangeroti Jr. "por eso estamos como estamos".

(7) ¡Herejía!, gritan algunos. Bueno, yo prefiero entenderlo en las palabras del Gran Maestro Jesús: "no solo de pan vive el Hombre", y en explicar de otra manera los hechos de que Teresa Newman se haya pasado los últimos años de su vida sin probar alimento, y decenas (¿o cientos?) de yoguis minimizan su alimento por años y no mueren por desnutrición. Los hechos hablan y en ocasiones gritan.

(8) El método **Dedani**, fue implementado por tu servidor durante ocho años con notable éxito en la escuela deportiva **Desarrollo y Educación Deportiva Avanzada de la Niñez, A.C.**, malograda por un alcalde panista y un grupo de vecinas de conciencia social exclusivista, en Garza García, N.L.

Es el método del entrenador triunfador.

(9) Los métodos de Concentración Mental se han difundido como arroz en los últimos treinta años, antes de la literatura sobre ello era nula, y es obvio ¿o no? que tienen aplicación directa en el deporte, llámese "El método Silva de Concentración Mental?", Sofrología, Yoga, Meditación, Sen, etc.

(10) Silva, José y Miele, Phillip: **El Método Silva de Control Mental**. México, D.F., Ed. Diana, 1971;

(11) Ostrander, Sheila; Schroeder, Lyna y Ostrander, Nancy; **Super Aprendizaje**. México, D.F. Ed. Grijalvo. 1983.

(12) Irala, Narciso: **Control cerebral y emocional**. Bilbao, España, Ed. Mensajero 1978.

(13) Busca y pon en práctica una de esas corrientes en tí mismo, para que concluyas sus ventajas, es una herramienta positiva más, no la única.

(14) Provincia. D.F.; Tigres — Rojos; Chivas—América; Rayados—Tigres; y así sigue la lista creada por los medios masivos de comunicación para que la gente vaya a pagar boletos.

Parte III

¿QUE SIGNIFICA SENTIR?

EQUILIBRIO EMOCIONAL

MOTIVACION

INTUICION

LIDERAZGO

VALORES Y PRINCIPIOS

¡SENTIR PARA SER TRIUNFADOR!

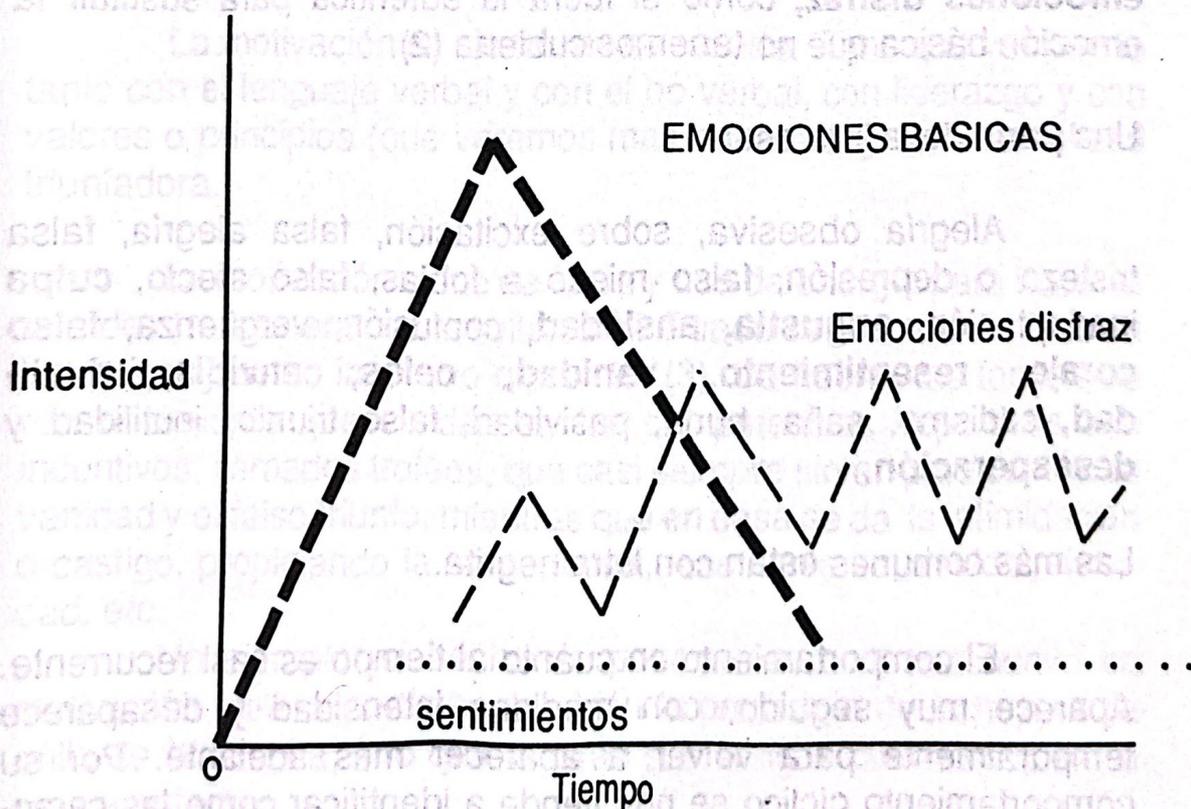
La otra facultad que los seres humanos tenemos es sentir.

¿Qué significa sentir?

Toda la información que nos llega para ser procesada en el cerebro (los dos cerebros), sigue el camino de los sentidos: vista (ojos), oído (oído), gusto (lengua), tacto (piel), y olfato (nariz) puede ser agradable, desagradable o indiferente. Como proviene de los sentidos, se llama sentimiento a esa energía interna que es apenas perceptible por su baja intensidad y prolongada en el tiempo. Sin embargo, por causas reales o imaginarias la intensidad de esa energía interna aumenta y se convierte en emoción, fuerte pero de corta duración.

Un ejemplo: sentimientos de paz, tranquilidad, o armonía.
Emociones de coraje, alegría o miedo.

El comportamiento de ello véalo con una gráfica.



1. **Equilibrio Emocional** es el punto básico de nuestra facultad de sentir.

Las emociones básicas que todos los seres humanos tenemos son **alegría, afecto, tristeza, coraje y miedo**. (1) cada una de ellas tiene diversas formas en el deporte especialmente.

Alegría, sonrisa, risa, celebración, festejo, júbilo, euforia.

Afecto: presencia, calor, caricias verbales, no verbales y físicas, dirección y reconocimiento.

Tristeza: silencio, sollozos, melancolía y llanto.

Coraje: Rechazo, protesta, grito desmesurado, irritación, agresión y violencia generalizada.

Miedo: Paralización, temblor de manos, temblor de piernas, tartamudeo y silencio.

Sin embargo, nosotros los humanos hemos inventado otras que generalmente son aprendidas y las utilizamos como **emociones disfraz**, como si fuera la auténtica para sustituir la emoción básica que no tenemos cubierta (2).

Una parte de la lista es:

Alegría obsesiva, sobre excitación, falsa alegría, falsa tristeza o depresión, falso miedo a fobias, falso afecto, **culpa** inadaptación, **angustia, ansiedad, confusión, vergüenza, falso coraje, resentimiento, vanidad, celos, envidia, rivalidad, sadismo, saña, burla, pasividad, falso triunfo, inutilidad y desesperación.**

Las más comunes están con letra negrita.

El comportamiento en cuanto al tiempo es casi recurrente. Aparece muy seguido, con mediana intensidad y desaparece temporalmente para volver a aparecer más adelante. Por su comportamiento cíclico se nos tiende a identificar como las carac-

terísticas básicas de nuestro carácter: gruñón, miedoso, ansioso, fóbico, celoso, envidioso, etc.

El entrenador que aprenda a conocer sus propias emociones y las de los atletas que maneja, dará un gran paso hacia lograr lo que se propone en cualquier situación.

En la sociedad actual los sentimientos y las emociones son dejadas de lado, ignoradas, menospreciadas. Incluso hay quienes las consideran propias de las mujeres. Desde niños nos han repetido "los hombres no lloran", "aguántese" y otras frases por el estilo. Tal vez por ello, a algún lector le cueste trabajo aceptar su importancia. Pero la realidad es que existen y es imprescindible conocerlas y transformarlas cuando sea necesario, y hasta hoy ninguna herramienta teórica ha simplificado este punto como el Análisis Transaccional.

2.- La segunda subdivisión es **motivación**.

Los entrenadores han querido encontrar aquí la llave de la psicología aplicada al deporte. Y es cierto puede ayudar, por no en forma aislada, sino como parte integrante de un todo.

La motivación se siente, no se razona. Tiene que ver por lo tanto con el lenguaje verbal y con el no verbal, con liderazgo y con valores o principios (que veremos mas adelante) y con mentalidad triunfadora.

La motivación viene de fuera y nos da energía para hacer lo que de otra manera nos resulta difícil. Puede ser como intimidación o castigo, y como incentivo o premio. (3). De hecho, las formas de reconocimiento que se dan en las competencias deportivas son incentivos, llamados trofeos, que casi siempre sirven para cultivar la vanidad y el falso triunfo, mientras que en casa se da la intimidación o castigo, propiciando la ironía, burla, resentimiento, envidia, rivalidad, etc.

Un ejemplo: el hecho de ponerse un uniforme nuevo es motivación para deportistas; también la presencia de la novia a la orilla de la cancha, o lo que le dirán sus amigos cuando supere la marca anterior.

Un triunfador es **automotivado**. Ha descubierto los mecanismos que lo atraen en su quehacer y lucha por ellos.

3.- Intuición es ese convencimiento interno que le marca al entrenador el camino a seguir, la decisión a tomar, sin estar claro el razonamiento.

Intuición tiene que ver con Equilibrio Emocional y con Toma de decisiones. Si el entrenador no sabe percibir sus propios sentimientos y emociones difícilmente será intuitivo (4).

En muchísimos casos la Intuición es más valiosa para el entrenador que el razonamiento, porque la decisión la tomará en una fracción de segundo, tiempo en el cual solo una computadora podría analizar todas las opciones posibles.

Un ejemplo: Roberto Hernández Jr. es un conocido cronista de futbol soccer que ha desarrollado su intuición para percibir con claridad las jugadas de peligro, se anticipa a ello, lo transmite a los aficionados y como por decreto, el peligro es real.

Otro ejemplo: Enrique Borja y Daniel Guzmán son dos delanteros que sin ser manejadores del balón, han anotado muchos goles por su intuición de estar justo en el momento oportuno, en el lugar adecuado para empujar la pelota.

4.- Liderazgo, la forma de sentir el deporte por un entrenador, mas contundente y evidente.

El entrenador es un líder. Positivo o negativo, razonable o intuitivo, Potente o limitado, adecuado o inadecuado. Cómo ejercer el liderazgo adecuado, potente y positivo es una necesidad básica del entrenador triunfador.

¿Cuáles de las personalidades que hay en nuestro interior son potentes para ejercer el liderazgo y cuáles no?

Este tema es tan importante que le hemos dedicado una sección aparte, la leerás en la **Parte V**.

5.- Por "último, por el análisis y no por importancia, porque ya viste que todo lo anterior es importante, están los valores y principios que un entrenador triunfador maneja en el desempeño de su labor: proyectar, comprometerse y conseguir lo que se propone.

Raúl González R. nos habla de que nuestros jóvenes "saben también que necesitan de una actividad como el deporte, donde no solo pueden recrearse, sino también donde reafirmen principios y valores" (5).

Los diccionarios definen el valor como "cualquier objeto de preferencia o de elección". (6).

Al principio como "el punto de partida y el fundamento de un proceso cualquiera". (7) Desde un marco de referencia más exigente. Los principios son las leyes que hacen que todo se cumpla, y quien las conoce y domina tiene mayor ventaja de obtener lo que quiere.

Los deportes tienen principios y el acondicionamiento físico también. Quienes conocen esos principios no solo se sienten más seguros, sino están más cerca de obtener lo que quieren. Si las escuelas —de todo tipo— se dedicaran a enseñar esos principios y no a buscar la manera de sacarle el dinero a los padres de familia, no tendríamos necesidad de libros como el presente.

Cada persona adopta sus propios Valores y Principios; bueno, propios y heredados de sus mayores (papá o mamá). Las experiencias de la vida le hacen confirmar o cambiar esos Valores y Principios aceptados.

Los tiempos cambian quiere decir, los humanos cambiamos. Nuestros valores y principios ya no son los mismos de hace 100 años. Se necesitan muchos años para que las generaciones los cambiemos.

En la época de los Césares romanos el valor era morir con dignidad en la arena, el principio era, lo importante es el imperio, el

medio, la lucha a muerte. Nuestros abuelos nos heredaron el valor de hacer deporte con dignidad en la cancha o pista, el principio es lo importante es tu Patria, tu estado, tu ciudad, el medio, ganar en la competencia deportiva. Hoy día, algunos entrenadores sostienen el valor: hacer deporte con respeto, el principio, lo importante es el ser humano, el medio, enseñanza-aprendizaje.

Cada entrenador tiene sus propios Valores y Principios y así se los hace sentir a sus atletas. Bora Milutinovic apelaba el Valor Familia o Unidad para motivar a sus jugadores, otros entrenadores recurren al discurso emocional. Unos al premio y otros al castigo.

Un entrenador triunfador hace sentir a sus atletas sus propios valores y principios. El trabajo de equipo contra individualismo. La definición de funciones y tareas contra la improvisación. El respeto al trabajo contra el "ai se va"; la responsabilidad contra la irresponsabilidad. La responsabilidad de mis actos hoy como un eslabón de mis actos futuros, etc.

La lista es larga y tú necesitas hacer concientes tus propios valores y principios, puedes acrecentarla antes de pasar a la....

CITAS Y NOTAS — PARTE III

(1) Villegas H., Roberto: **El Tiempo y yo en un encuentro.** México, D.F., GALAS EDITORES, 1980. PAGES. 49 Y 50.

(2) Ibid., págs. (199-209).

(3) No hay recetas para motivar. Necesitas aprender a motivar de acuerdo a las situaciones y personalidades que tienes enfrente.

(4) La intuición —socialmente hablando— se les concede a las mujeres y es totalmente cierto, porque ellas tienen permiso de sentir. Mas no es exclusivo, sino una deformidad propia de los machos mexicanos que tenemos la sartén por el mango y el mango también.

(5) SEP, Comisión Nacional del Deporte: **Decreto e Instalación,** México, D.F., Dirección Editorial de la Comisión Nacional del Deporte. 1988, pág. 29.

(6) Abbagnano, Nicola: **Diccionario de Filosofía.** México, D.F., Fondo de Cultura Económica, 1963. pág. 1149.

(7) Ibid. pág. 925.

Parte IV

¿POR DONDE EMPEZAR?

¿QUE SON LOS ESTADOS DEL YO?

**¡LA ENERGIA Y LAS FRONTERAS DE
LOS ESTADOS DEL YO!**

**¿PREJUICIOS Y FANTASIAS? ¿QUE ES
ESO?**

**¿PARA QUE NOS SIRVEN LOS ESTADOS
DEL YO?**

**¿COMO FUNCIONAN LOS ESTADOS DEL
YO?**

¡LOS ESTADOS DEL YO EN EL DEPORTE!

- Padre
- Adulto
- Niño
- Lenguaje no verbal
- Intuición
- Autoestima
- Motivación

**¡ANALISIS FUNCIONAL DE LA
PERSONALIDAD!**

**¿QUIEN FORMA NUESTROS ESTADOS
DEL YO?**

- Decisiones tempranas
- Mentalidad triunfadora

**¿CUANDO SE FORMAN NUESTROS
ESTADOS DEL YO?**

**¿COMO SE CONSTRUYEN NUESTROS
ESTADOS DEL YO?**

¡LAS OCHO AREAS!

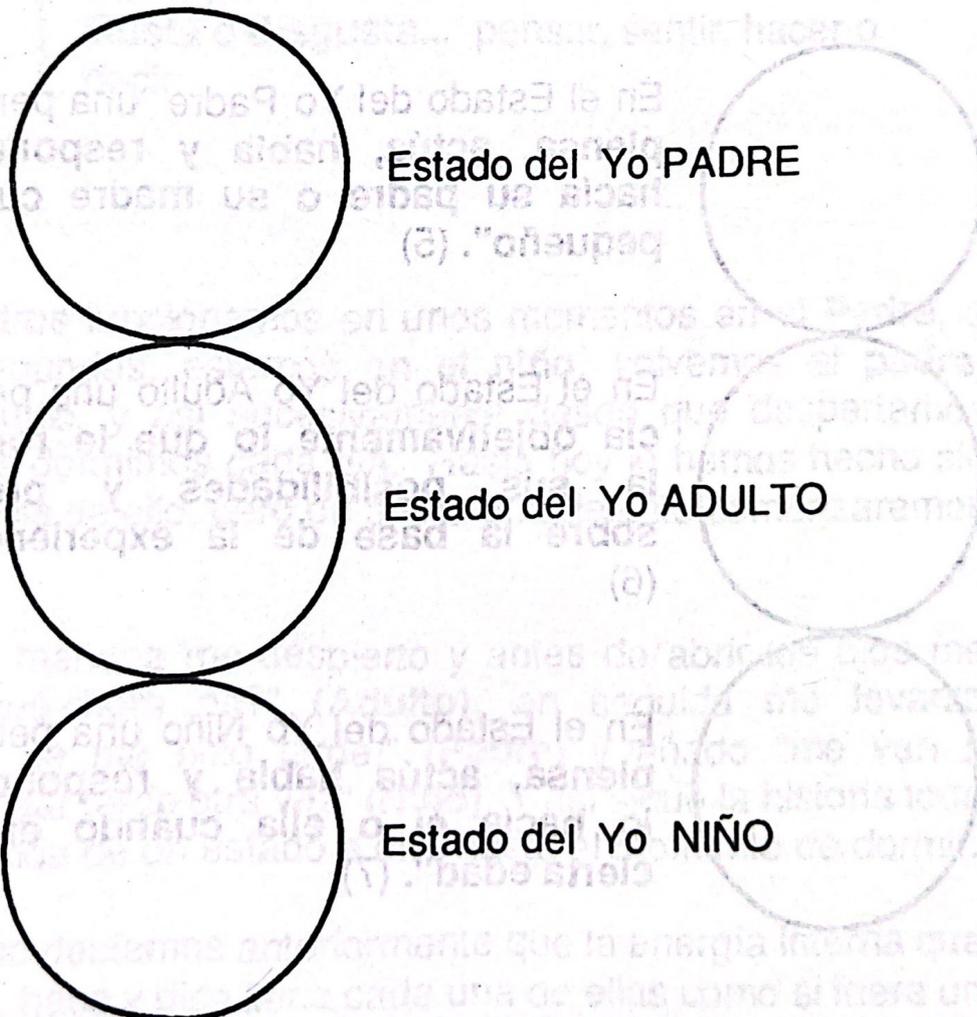
¿QUE HACER PARA SER TRIUNFADORES?

Difícilmente seremos triunfadores desde niños si nuestros padres no lo son ya. Como nadie da lo que no tiene y solo da poder el que lo tiene, la única oportunidad que nos queda es transformarnos en triunfadores.

El Análisis Transaccional nos ha simplificado enormemente este camino al descubrir las causas, los por qué, los cómo y los cuándo un hombre se convierte en triunfador, no triunfador, o fracasado. (1)

I.- ¿Por dónde empezar?

En la estructura de la personalidad de todo individuo dividida en tres partes llamadas Estados del Yo: Padre, Adulto y Niño, está la piedra angular de nuestra tarea. (2)

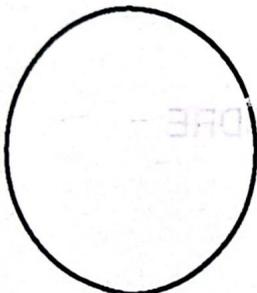


Erick Berne concibió los Estados del Yo gráficamente como si fueran círculos que se tocan tangencialmente. Esta es la Estructura que nos permite conocernos con sencillez. La energía del Ser Humano que piensa, siente, habla y dice se manifiesta llenando —como si fuera un globo cada uno de los estados del Yo. (3)

II.- ¿QUE SON LOS ESTADOS DEL YO?

"Los estados del yo son sistemas coherentes de pensamiento y sentimiento manifestados por los correspondientes patrones de conducta". (4) son las formas con que nos enfrentamos a la vida, son nuestras maneras de ser. Al conocer y analizar nuestras formas de ser. Podemos realizar cambios, trasladarnos de una forma inadecuada a la adecuada, de la limitada a la potente, de la negativa a la positiva.

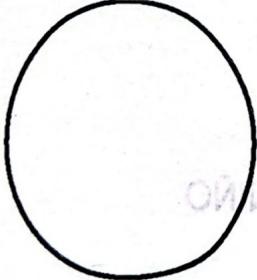
Veamos con definiciones.



En el Estado del Yo Padre una persona **'siente, piensa, actúa, habla y responde como lo hacía su padre o su madre cuando él era pequeño'**. (5)



En el Estado del Yo Adulto una persona **"aprecia objetivamente lo que le rodea y calcula sus posibilidades y probabilidades, sobre la base de la experiencia pasada"**. (6)



En el Estado del Yo Niño una persona **"siente, piensa, actúa habla y responde igual que lo hacía él o ella cuando eran niños de cierta edad"**. (7)

En la práctica lo que esto significa es:



Conceptos **aprendidos** en la Vida.
Debes o tienes que... pensar, sentir, hacer o decir.



Conceptos **razonados** en la Vida.
Conviene o necesito... pensar, sentir, hacer o decir.



Conceptos **sentidos** en la Vida.
Gusta o disgusta... pensar, sentir, hacer o decir.

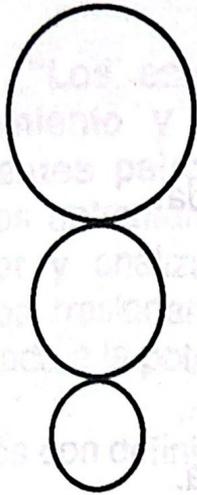
Nosotros funcionamos en unos momentos en el **Padre**, a los pocos segundos, estamos en el **niño**, volvemos al **padre**, vamos al **adulto**, y así sucesivamente desde que despertamos hasta que nos dormimos cada día. Hasta hoy lo hemos hecho sin tener conciencia de ello, pero de ahora en adelante comenzaremos a tenerla.

En la mañana me despierto y antes de abrir los ojos me pregunto "¿qué hora es?" (**Adulto**), en seguida me levanto diciendo "¡ya se me hizo tarde!" (**Padre**) y añado "me van a regañar por llegar tarde otra vez" (**Niño**). Y así sigue la historia todo el día, cambiando de un estado a otro hasta el momento de dormir.

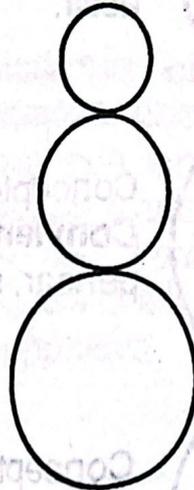
Y como decíamos anteriormente que la energía interna que piensa, siente, hace y dice llena cada una de ellas como si fuera un globo, él o los estados del Yo que mas se usen durante el día (la vida) serán más grandes. (8)

Veamos varios ejemplos.

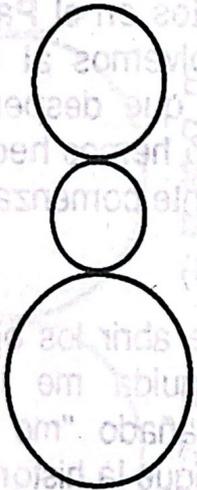
**Un fanático religioso
vive en el debe ser**



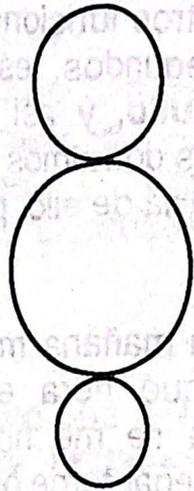
**Un payaso que
vive disfrutando**



**Un burócrata que no toma
una decisión
si su jefe no está**



**Un físico matemático
que es responsable
del programa Voyager II**

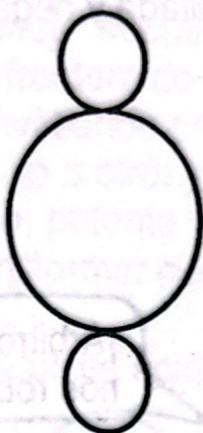
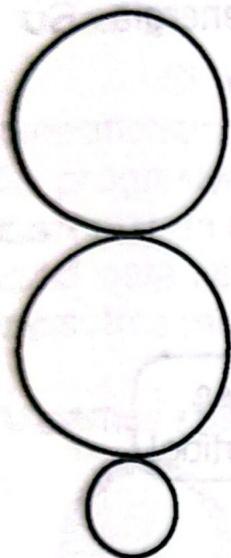


Ahora varios ejemplos en el deporte todos en su función:

Arbitro

ajedrecista o
billarista

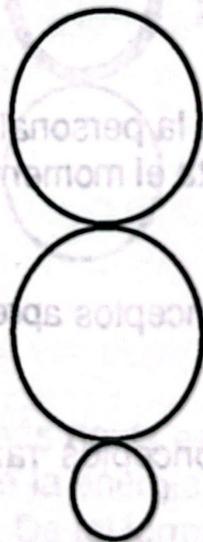
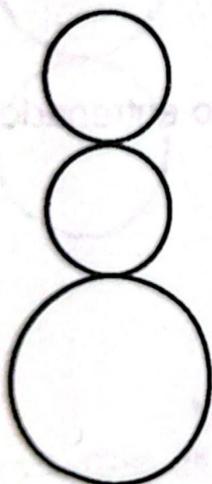
deportista
adaptado



atleta de pista

médico

entrenador



Ahora veamos un ejemplo común en el 40% de los mexicanos: ¿o más?

Un atleta grita echándole la culpa al juez del resultado obtenido, nos muestra que su conducta es de agresión, que su pensamiento es "yo no puedo ganar y tú eres el culpable", y su

sentimiento tal vez sea coraje falso (9). De acuerdo a lo anterior, lo más probable entonces es que su padre o su madre se enojaran cuando no obtenían lo programado, que este atleta no está utilizando su facultad de pensar para resolver situaciones, y que sus emociones están tan enredadas que le sabotean su energía. Su manera de ser es inadecuada, limitada y negativa.



¡Arbitro ratero %#&, nos robaste el partido!

Ejercicio: Dibuja tu estructura de la personalidad como entrenador, en lo que llevas descubierto hasta el momento.

Padre (conceptos aprendidos).

Adulto (conceptos razonados)

Niño (conceptos sentidos)

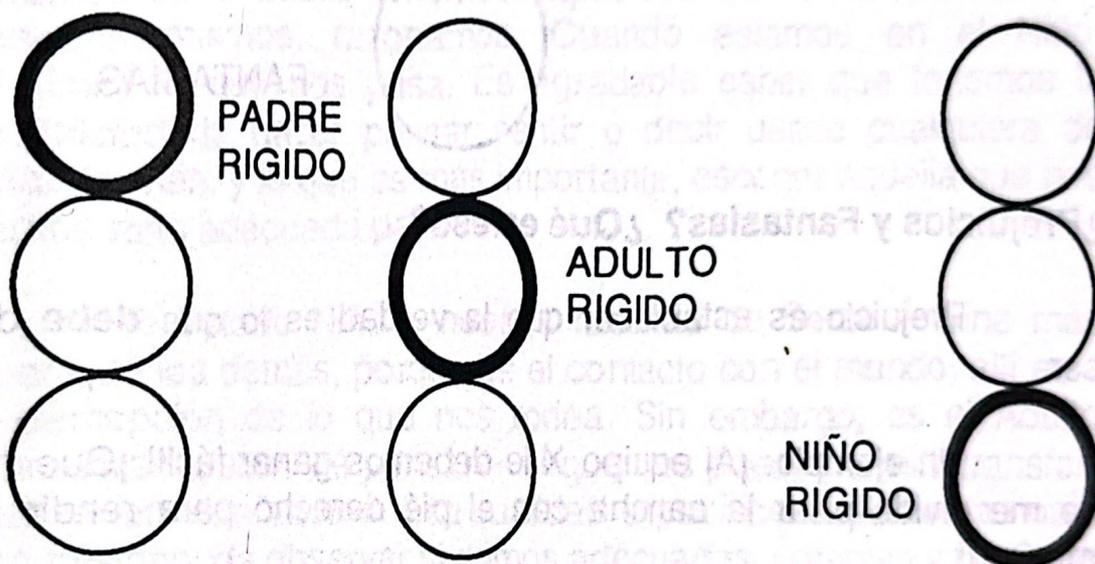
Anota tus conclusiones: ¿Cuál es el más grande?

III.- LA ENERGIA Y LAS FRONTERAS DE LOS ESTADOS DEL YO.

Nuestra energía puede ocuparse mas en uno que en otro estado.

Si esto es muy frecuente, entonces se produce un ensanchamiento de la frontera de este estado. Ese ensanchamiento progresivo se va convirtiendo en nuestra propia incapacidad para cambiar un estado del yo a otro, y por lo tanto en nuestra incapacidad para ser adecuado, potente y positivo. Para transformarnos a nosotros mismos y transformar nuestros atletas, para ser triunfador.

Veamos ejemplos teóricos de rigidez.

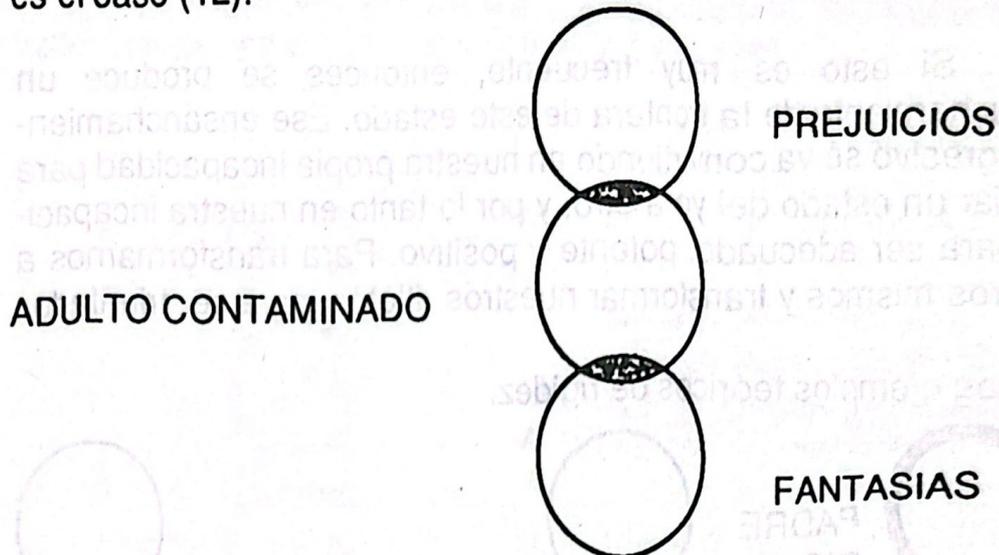


Mientras más rígida es nuestra frontera en un estado del yo, más difícil es que la energía interna pase a funcionar como los otros estados del yo. De tal forma que los grandes no dejan que los chicos crezcan, a menos claro que empieces a ser Conciente de Ti mismo. (10).

Existen otros casos que revelan incapacidad para el manejo de los estados del yo como bloqueo o exclusión, (11) pero está fuera de nuestro propósito profundizar a esos niveles. No obstante, analizaremos algo que es muy común entre los entrenadores y los deportistas que les impiden alcanzar el éxito.

IV.- Contaminación Mental.

Es posible que nuestro estado Adulto — con el que razonamos— esté contaminado, o sea que no funciona bien, este es el caso (12).



¿Prejuicios y Fantasías? ¿Qué es eso?

Prejuicio es establecer que la verdad es lo que **debe de ser**.

Un ejemplo: ¡Al equipo X le debemos ganar fácil! ¡Que no se me olvide pisar la cancha con el pie derecho para rendir lo máximo!

Fantasía es establecer que la verdad es lo que **quiero que sea**.

Un ejemplo: ¡Al equipo X le vamos a ganar fácil! ¡Si me abrocho los zapatos como la última vez que ganamos, volveremos a ganar!

Los diccionarios definen a la Verdad como ¡lo que es!, no lo que debe ser o lo que quiero que sea. Y no es fácil decir que yo no tengo prejuicios ni fantasías, porque algunos de ellos son positivos y necesarios para subsistir, pero la mayoría son, la clara expresión de que nuestra facultad de Pensar está intoxicada, y las conclusiones a las que llega no corresponden a la realidad.

anota tus prejuicios: _____

anota tus fantasías: _____

_____ si te costó trabajo escribirlas; date tu tiempo.

V.- ¿Para qué nos sirven los estados del yo?

Cuando funcionamos en el estado Padre, es como si funcionáramos en automático, es lo que hemos aprendido. Cuando estamos en el adulto tenemos capacidad de ver la realidad y a nosotros mismos, razonamos. Cuando estamos en el Niño, sentimos lo que nos pasa. Es agradable saber que tenemos la posibilidad de hacer pensar sentir o decir desde cualquiera de estas formas, y lo que es más importante, escoger aquella que nos parece más adecuada para ser.

El Estado Niño —nuestra facultad de Sentir— tiene más valor que los demás, porque es el contacto con el mundo, allí está la percepción de lo que nos rodea. Sin embargo, es el Adulto —nuestra facultad de pensar— el que nos puede permitir transformarnos en triunfadores. Esa cualidad específica de vernos a nosotros mismos, de observar si somos adecuados, potentes y positivos (de cómo pensamos, sentimos, actuamos y decimos) es la mecánica para cambiar los mensajes indeseables aprendidos, aún aquellos que fueron lanzados como maldiciones de ogros y brujas. (13) Esta facultad de Pensar es como un músculo, si se ejercita, crece y es potente, si no se vuelve flácida y débil. Un adulto potente nos dirigirá hacia lo importante, lo útil, lo bueno, lo verdadero, lo real, lo esencial, lo duradero, o sea, a convertirme en triunfador. Mientras uno débil nos lleva hacia lo secundario, lo inútil, lo malo, lo falso, lo irreal, lo ilusorio, lo pasajero, o sea a convertirme en ganador, trepador, no ganador o perdedor.

Bien, ya vimos cómo es la estructura de nuestra personalidad, veamos ahora...

VI.- ¿Cómo funcionan los estados del yo?

El estado del Yo **Padre** funciona de dos maneras **Padre Crítico** y **Padre nutritivo**.

El Estado del Yo **adulto** funciona de una manera.

El Estado del Yo **niño** funciona de dos maneras **Niño libre** y **Niño adaptado**. (14).

Así que ahora tenemos un paso adelante en el descubrimiento de nuestra personalidad.

Gráficamente esto es.



Las principales funciones del entrenador Padre Crítico son: Sancionar Imperfecciones, Reclamar acciones fallidas, Recriminar comportamientos, Reprimir física o mentalmente la indisciplina, Supervisar el comportamiento de los atletas, Indagar en ellos el origen de sus motivaciones, Imponer normas o mandamientos referidos a actitudes y aptitudes dentro y fuera del terreno de juego, Juzgar las acciones de los demás.

Las principales funciones del entrenador Padre Nutritivo son: Proveer los alimentos y útiles necesarios, Educar a sus atletas, Orientar acerca de sus valores y principios, Prestar atención, Dar reconocimiento, apoyar.

La principal función del entrenador Adulto es: Razonar, Investigar, Almacenar y procesar datos y experiencias que permitan alcanzar lo que se propone, tomar decisiones.

La principal función del entrenador Niño Libre es expresar lo que piensa y siente.

La principal función del entrenador Niño adaptado es expresar solo aquello que papá y mamá aprobarían (lo que no pone en riesgo su sobrevivencia física o mental).

Todo ello puede ser positivo o negativo, o lo que es lo mismo cualquier entrenador puede funcionar dentro de los Estados del Yo positivos, dentro de los negativos, o desplazarse—sin darse cuenta— de uno positivo a uno negativo y viceversa.

VII.- Los Estados del Yo en el Deporte.

1.- El estado del Yo Padre es quien conscientemente da los valores y principios a los atletas. Estos pueden ser positivos o negativos. Y desgraciadamente las frases "no te dejes", "quíbrale la pata", "sobre de él", "aquí nos los fregamos", etc. son el pan de cada día de las competencias deportivas.

Un entrenador Triunfador aprenderá a conocer y manejar los aspectos positivos de su Padre Crítico y de su Padre Nutritivo y a darlos conscientemente a sus atletas.

Un ejemplo: el trabajo de equipo sobre el trabajo individualista; el trabajo planificado sobre la improvisación; el triunfar sobre el ganar; etc. etc. (15).

2.- El Estado de Yo Adulto es el que sabe cómo hacer, pensar, y decir. es el analítico, la computadora, es el capaz de verse a sí mismo y por lo tanto de cambiar cuando se descubre inadecuado, limitado o negativo, es —socialmente— para los mexicanos el más débil, el que hay que descontaminar y fortalecer para convertirnos en triunfadores.

3.- El estado del Yo Niño es la expresión de nuestros sentimientos y emociones (auténticas y disfraz). El Análisis Transac-

cional ha hecho sobre tema una valiosa aportación, digna de un libro (16) exclusivamente dedicado, pues sus aplicaciones y aspectos son múltiples. Ya sabemos que esto es energía, permíteme ahora darte algunas definiciones que por su claridad te permitirán entenderlas en tí fácilmente.

Alegría: es nuestra señal interna de que nosotros estamos obteniendo aquello que nosotros queremos. Es el sentimiento congruente con la satisfacción de deseos y necesidades.

Afecto: es el sentimiento congruente con convivencia. Es nuestra señal interna de que nuestro cuerpo está movilizand energía para compartir.

Tristeza: es el sentimiento congruente con pérdida, actual e imaginaria, de algo que nosotros deseamos. Es nuestra señal interna de que nuestro cuerpo está movilizand energía para elevarnos o separarnos de una cosa o pensamiento al cual estábamos previamente unidos.

Miedo: es el sentimiento congruente con amenaza, actual o imaginaria, relativo a la situación en la cual pensamos que no tenemos control. Les nuestra señal interna de que nuestro cuerpo está moviizando energía para proteger nuestra sobrevivencia.

Coraje: es el sentimiento congruente con nuestro intento de controlar el medio ambiente. Es nuestra señal interna de que nuestro cuerpo está movilizand energía para cambiar el medio ambiente cuando no obtenemos aquello que nosotros queremos u obtenemos aquello que no queremos. (17) Date tiempo de sentir en tu interior cada una de estas definiciones, es la mejor manera de comprenderlo.

La naturaleza de las emociones auténticas procede de la vida misma.

El bloqueo de su expresión, al ignorarlas, el engrandecerlas trae sus consecuencias sobre el cuerpo humano. (18) El tratamiento correcto de ellas implica la libre expresión. Y el deporte, como el baile, la actividad física o recreativa son libre expresión.

Por su parte, la naturaleza de las emociones disfraz, (¿las recuerda? están en la Parte III) procede de nuestras limitaciones, de nuestros prejuicios y fantasías, de nuestra manera inacabada de entender la propia esencia humana. El tratamiento correcto de ellas implica primero ser consciente de esa emoción, segundo, encontrar la emoción a la cual sustituye, y tercero, darse permiso de expresar o pedir la emoción suplantada.

Se dice fácil, pero no lo es. Esto es trabajo de terapeutas profesionales y el entrenador no lo es, necesita recurrir a un profesional eficiente. Sin embargo necesita estar alerta sobre lo que está pasando en sus atletas, para obtener su máxima potencia.

Un ejemplo: el gritón resentido de nuestro caso del punto II de esta parte, (el de árbitro ratero...) lo que en realidad hace es gritar que le falta reconocimiento, por mas que grite no lo obtendrá y agravará su situación. Si lo tratas de callar terminará molesto o pelado contigo. Es necesario que el gritón se introduzca a un proceso terapéutico para encontrarse a sí mismo y cambiar.

En nuestro país consideramos a los psicólogos solo para locos, producto de que en la vida diaria son inoperantes las teorías que aprenden en las escuelas de psicología oficial. Y como ha pasado en otras ciencias, como la medicina, también en psicología existen corrientes que sí solucionan problemas cotidianos. Terapeutas Profesionales los hay, no abundan, pero los hay.

Recuerda ahora a la lista de **emociones disfraz** o falsas y date cuenta que en algunas te resultará evidente que lo que falta es la expresión de alguna emoción auténtica.

Una vez que lo has checado, eres consciente de lo que sientes y tendrás un acercamiento a cómo tratar los sentimientos y emociones propios y los de tus atletas. El equilibrio emocional es algo personal, que nada tiene que ver con la igualdad de las emociones. Equilibrio Emocional es la libre expresión de las emociones auténticas.

4.- Las Emociones siendo energía se expresan sin necesidad de hablar. Forman parte del **Lenguaje no Verbal**.

Algunas personas por su naturaleza, esconden sus emociones, las expresan mas sutilmente que otras, y parecen frías pero no lo son; otras son como un libro abierto que —sin palabras— se comunica con los demás. Con los pueblos sucede algo parecido: para los ingleses, una expresión de júbilo es una sonrisa, para los latinos es echar las campanas a vuelo. El lenguaje No Verbal toma una expresión sublime en las representaciones teatrales de Marcel Marceau, el mimo de mimos.

Un entrenador continuamente está "hablando" con su lenguaje no verbal y le conviene aprender a checar si es congruente o no con sus palabras y emociones. **Estudia detenidamente las páginas 53 y 54. (19).**

5.- Cuando una persona no rechaza la expresión de sus sentimientos y emociones, se va desarrollando en él su facultad de intuir, de percibir sin razonar, la solución adecuada potente y positiva. Como en nuestra sociedad quienes han tenido permiso social de sentir son las mujeres, ellas lo han desarrollado y le llaman comunmente sexto sentido. En realidad, es la expresión del equilibrio emocional que permite que otras áreas de nuestro adulto entren en funcionamiento aunque no sepamos exactamente cómo.

6.- Un entrenador que desee desarrollar la autoestima de sus atletas necesita aprender a manejar su Padre Nutritivo Positivo y su Adulto Positivo.

Su Padre Nutritivo positivo porque con él da **Reconocimiento.**

Su adulto porque con el dá información sobre cómo es la técnica deportiva y cómo corregir los detalles para mejorarla. Ya habíamos dicho que autoestima es lo que yo pienso que valgo por lo que he logrado. Un entrenador que no sabe dar reconocimiento a sus atletas por lo que han logrado, y que no domina la técnica y táctica de su deporte se limita para alcanzar lo que ha proyectado, no es un triunfador.

7.- Para hablar de motivación hablaremos de caricias. En Análisis Transaccional el concepto caricia no es el común que implica "amor" entre dos personas, sino algo mas amplio: son estímulos intencionales, dirigidos de una persona a otra, y que tienen posibilidad de respuesta (20).

Pueden ser:

Verbales: lo hiciste muy bien,

o **No** verbales: sacas la mano por la ventana de tu coche y saludas con el brazo al que te sobrepasó,

Positivas: te felicito,

o Negativas: otra vez te volviste a equivocar,

Condicionales: vas a jugar porque tu papá pagó los uniformes,

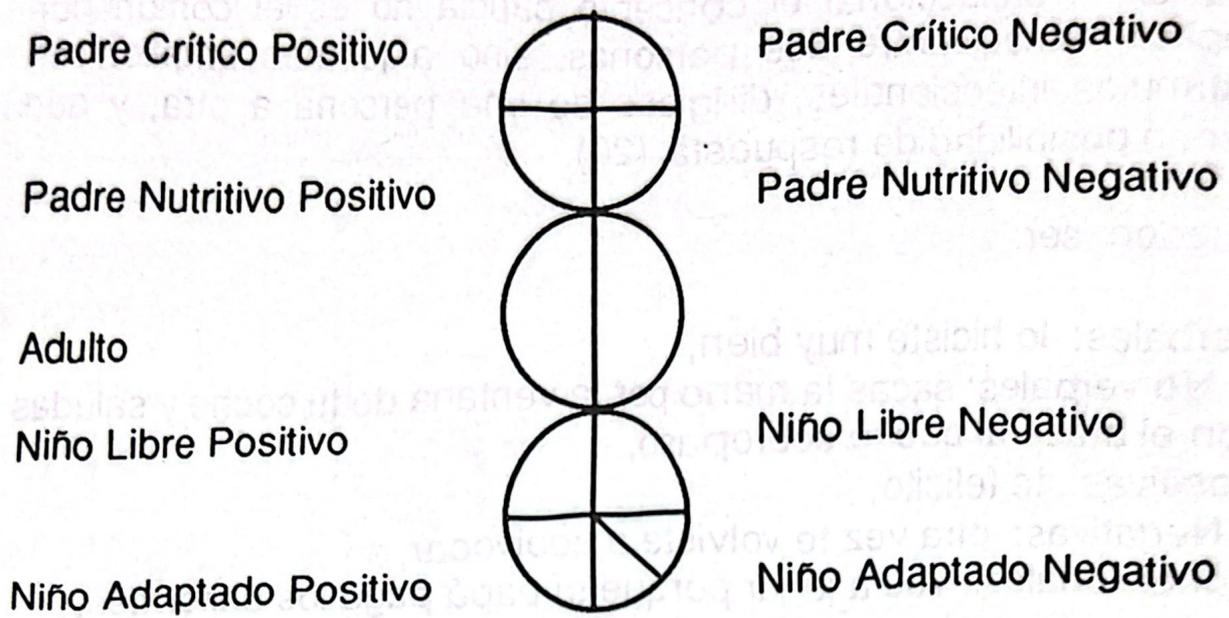
o Incondicional: respeto tu punto de vista.

o Falsas: ¡eres lo máximo!, ¡eres super...!

La comunicación (21) entre entrenadores y atletas con las características de los estados del yo positivos aumentará la potencia de todos, porque está dada como caricias positivas. La actividad deportiva es energía en movimiento, al dar y recibir caricias positivas nos sentimos bien y los demás se sienten bien, y la energía interna aumenta permitiéndonos alcanzar mas y mejores metas. Maximizar nuestra facultad de sentir y por tanto nuestro equilibrio emocional e intuición está en función de la cantidad y calidad de caricias dadas y recibidas. (22) Por otro lado, las caricias positivas son un instrumento de cambios en nuestra personalidad hacia lo adecuado, lo potente, y lo positivo; hacia la **Autonomía**.

Yo	Padre	Madre	Padre	Madre	Padre	Madre	Yo
Yo	Padre	Madre	Padre	Madre	Padre	Madre	Yo
Yo	Padre	Madre	Padre	Madre	Padre	Madre	Yo
Yo	Padre	Madre	Padre	Madre	Padre	Madre	Yo

VIII.- Análisis Funcional de la Personalidad



Cuadro Diagnóstico de los Estados del Yo

Edo. del Yo	Palabras	Tono de voz	Expresión Facial	Gestos	Posición Corporal	Actitud general	Mirada
P A R I T I C O +	Debes Tienes	Crítico Cortante	Ceño Fruncido	Puños en Caderas Brazos Cruzados	Tronco Erecto Rígido	Moralista Mira desde Arriba	Penetrante
P A R I T I C O +	Ridículo	Burlón Humillante	Irritable Gruñón	Truena Dedos	Firme Rígido de Piernas	Abusivo	Intimidadora
N U T R I T I V O -	Tú puedes Te quiero Eres Capaz	Cariñoso Cordial Cálido	Sonriente Comprensiva	Brazos abiertos o que rodeen	Tronco arqueado hacia otros	Presto a comprender	Afectuosa
N U T R I T I V O	Yo lo hago por tí. ... Yo paso	Alarga sílabas finales	Displaciente	Apapachadores	Posesivo	Presto a salvar	Cierra ojos al momento de hablar
A D U L T O +	Correcto ¿Por qué?	Uniforme Modulado	Sereno Abierto Concentrada	Mano sostiene mentón Mano tapa barbilla y boca	Natural Adecuado	Atenta Activa	Tranquila

Toma tu cámara de video y regresa el cassette a cuando tu estás en acción como entrenador y recuerda el tipo de palabras que dices, el tono de voz que usas, la cara que pones, los gestos de tu cara, la posición de tu cuerpo, la actitud general que tienes y la dirección

Cuadro Diagnóstico de los Estados del Yo

Edo. del Yo	Palabras	Tono de voz	Expresión facial	Gestos	Posición corporal	Actitud general	Mirada
A D U L T O -	Quando yo sea...	Cambiante	De auto- ridad imaginativa	Gesticu- lante	Poses de moda	Buscar apoyo	No haya donde fijarla
L N I B Ñ R O E +	Ajúa! ¡Bravo! Yo quiero	Fuerte Inocente Enérgico	Espontá- nea Natural	Deshini- bida	Firme Contacto al piso	Curiosa	Cambia rápido de posición
L N I B Ñ R O E -	Pégale No Quiero	Con ven- ganza	Rencoroso	Agresivo	Inquieto	Provoca- dora	Espectante
A D N A N I P T O A D O +	Por favor tendría que	Plañidero	Temerosa pide apoyo	Nerviosos	Encorvado	Retraída	Hacia abajo
R N I B Ñ E L D E	¿Por qué yo?	Desafiante golpeado	Gritón rabioso	Endurece las manos	Sacando el pecho	Exigente	Retadora
S U N M I N I S O O	Espérate al rato	-Vacilante	Huidiza	Lentos	Apoyado en un pié	Deja para mañana	Evasiva

de tu mirada y sé consciente de la parte de tu personalidad que más usas y reflexiona sobre la conveniencia de usar aquellas que son adecuadas, potentes y positivas.

Observa la subdivisión hecha en la parte del niño adaptado Negativo. La letra R corresponde a la expresión rebelde de nuestros pensamientos y sentimientos, obviamente negativa. La letra S corresponde a la expresión Sumisa de nuestros pensamientos y sentimientos también negativos.

Ejercicio: **Estudia detenidamente el contenido de la página 57.**

Observa el lenguaje no verbal empleado por cada personalidad.

Anota tus conclusiones: _____

El conocimiento y manejo de los estados del Yo nos permiten también a los entrenadores ejercer un liderazgo **adecuado, potente y positivo.**

La primera parte de esta historia es que seamos **adecuados** o sea, saber cuál estado del Yo usar en cada momento. A veces nos preguntan ¿Qué piensas? y uno contesta "yo siento que..." o al revés. Otras vemos a un velorio y le decimos a los familiares "¡muchos días de estos!", hágame ud. el refabón cabor, como dice el maestro Catón. El ser adecuado nos lo da el Adulto que recibe la información exterior y la procesa. El ser inadecuado —entre la raza— se le conoce con el nombre de pentonto.

La segunda parte, la **potencia** proviene de tres de los estados: el Padre Nutritivo, el adulto y el niño libre. El padre crítico, da potencia a los masoquistas y a los niños adaptados. El niño adaptado no da potencia a nadie.

Ser positivo, significa iniciativa, creatividad, ver en los demás sistemáticamente lo positivo. Los seres humanos proyectamos lo que llevamos dentro. El Gran Maestro **Jesús** lo señaló en estas palabras. "El hombre bueno saca cosas buenas del tesoro

que tiene dentro, y el que es malo, de su fondo malo saca cosas malas" (24).

Así pues aprende a dar caricias, (verbales y no verbales), **Reconocimiento y dirección**).

Aprende a procesar correctamente la información que recibes (ya hemos hablado de ello). Aprende también a expresar lo que piensas y sientes, o sea, disfruta la vida y vívela sin hacer daño a nadie.

Un entrenador no puede ser triunfador sin saber cómo ejercer un liderazgo adecuado, potente y positivo.

LOS ESTADOS DEL YO

Las Diferentes Personalidades de un Entrenador Deportivo

(Identifica las que tú manejas)

Padre Crítico Posesivo
(Asesor)

Padre Crítico Negativo
(Autoritario)

Padre Nutritivo Positivo
(Afectuoso)

Padre Nutritivo Negativo
(Sobrepotector)

Adulto
(razonable)

Adulto Prejuicioso

Adulto Confuso

Adulto Fantasioso

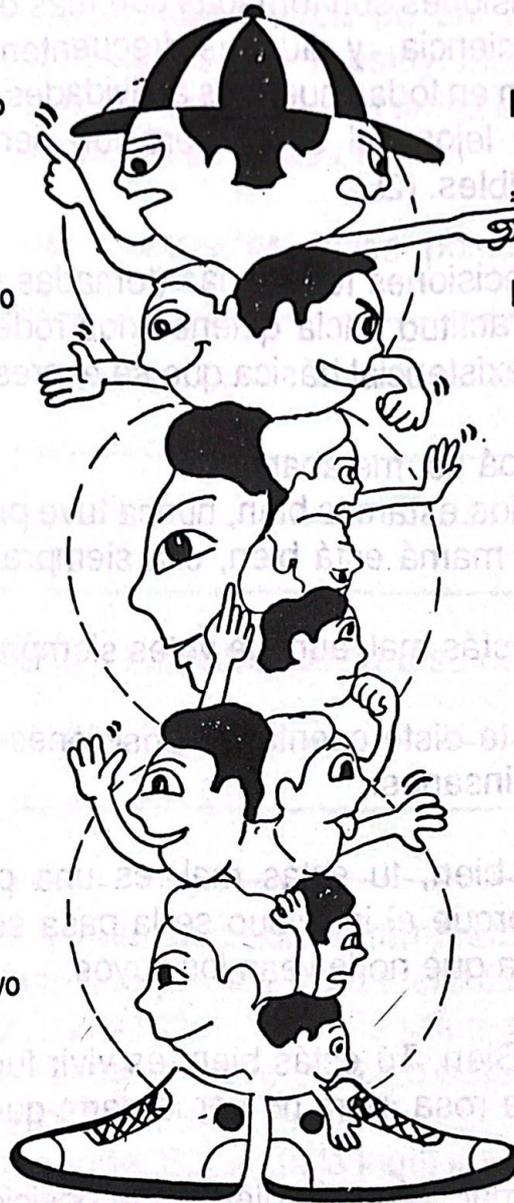
Niño Libre Positivo
(Alegre)

Niño Libre Negativo

Niño Adaptado Positivo
(Responsable)

Niño Adaptado Negativo
(Rebelde)

Niño Adaptado Negativo
(Sumiso)



Manual del Entrenador Triunfador. *Juan Carlos Flores Olivo.*

IX. ¿Quién Forma Nuestros Estados del Yo?

Nosotros mismos, tomando como base nuestras características propias desde el nacimiento y los mensajes y experiencias de padres, abuelos, tíos, maestros, etc. con los que a través del tiempo vamos tomando decisiones que se convierten en nuestra forma de vida.

Esas decisiones son tomadas con más emoción que razón, y sin plena conciencia, y aunque frecuentemente en el seno familiar, se reflejan en todas nuestras actividades y la mayoría de las veces nos llevan lejos del éxito. Pero, un pero importante, son decisiones reversibles. (25)

1.- Las decisiones tempranas (tomadas en la infancia) nos van dejando una actitud hacia quienes nos rodean. Tal actitud es nuestra posición existencial básica que se expresa como:

Yo estoy bien, papá no, me abandonó;

Yo estoy bien, todos estamos bien, nunca tuve problemas;

Yo estoy mal, mi mamá está bien, ella siempre tiene la razón en todo;

Yo estoy mal, tu estás mal, aunque votes siempre gana el PRI.

Como ya te diste cuenta las posiciones mencionadas son todas enfermas e insanas.

Yo estoy bien, tu estás mal, es una posición aparentemente cómoda porque el individuo se la pasa señalando defectos en los demás, para que no le vean los suyos.

Yo estoy Bien, Tú estás bien, es vivir fuera de la realidad, todo lo ve color de rosa, para no ver la parte que le desagrada de ella.

Yo estoy mal, Tú estás bien, es la posición de un individuo dependiente.

Yo estoy mal, Tú estás mal, es la posición importamadrista, del "ya ni modo", del "si así lo quiere Dios, yo tengo que sufrir".

La gran tentación de los hijos es echarle la culpa a los padres de la vida que llevamos, pero ello no es más que un truco de nosotros mismos para manipular la situación, chantajearlos haciéndolos sentir culpables y evadir la responsabilidad que nos corresponde por nuestra vida. Cada quien es el artífice de su propio destino quiere decir que lo que hoy somos lo comenzamos a ser ayer pero por decisión propia.

La Posición Existencial Básica de un Triunfador es: Yo estoy bien en todas estas cosas, y estoy mal (limitado, débil, negativo) en estas otras; Tú estás bien en todas estas cosas, estás mal (limitado, débil, negativo) en estas otras.

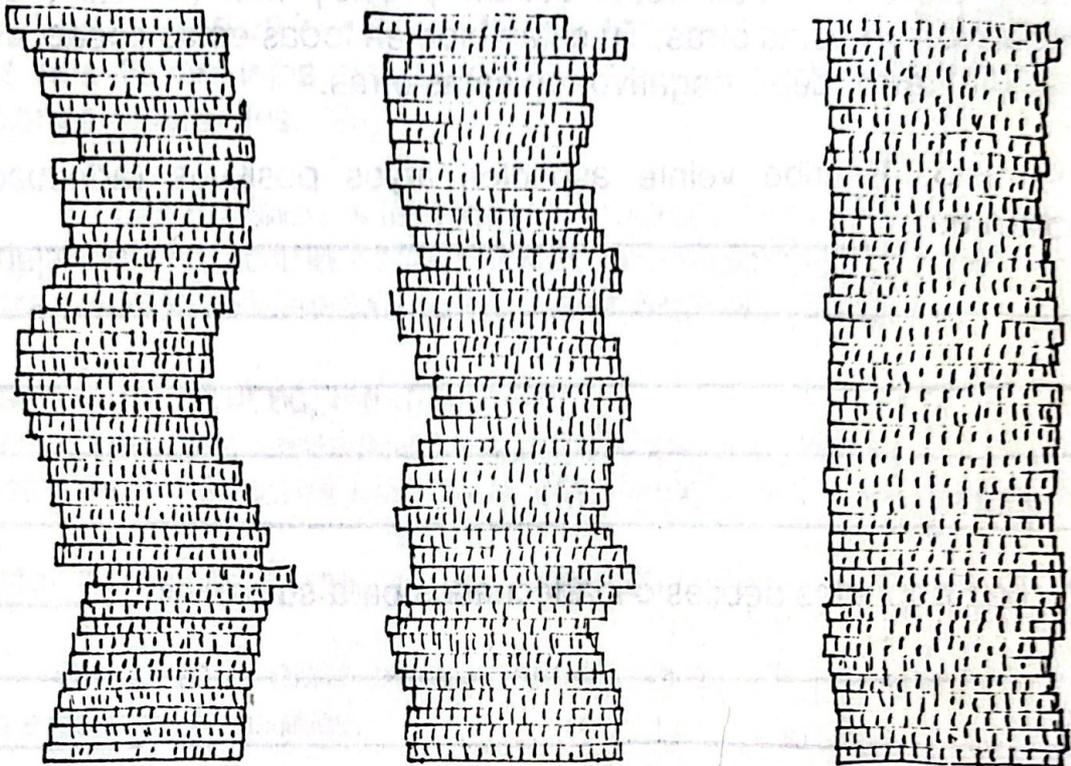
Ejercicio: Escribe veinte aspectos tuyos positivos (adecuados, potentes): _____

Y diez aspectos débiles o inadecuados para su cambio: _____

2.- Una de tantas decisiones tempranas hechas en la infancia es: Nadie más que yo es la verdadera causa de lo que me pasa = Mentalidad Triunfadora. Esta decisión cuando la hemos tomado nos ubica en el mecanismo correcto para alcanzar el éxito. Conlleva un Adulto potente que le servirá de herramienta para alcanzar lo que se propone. Supedita lo inútil a lo útil, lo secundario a lo importante, lo falso a lo verdadero, etc. Quien posee desde niño esta mentalidad tarde que temprano llega al éxito permanente. Quien la ha ido adquiriendo en la juventud o en la madurez (!) quisiera haberla tenido desde niño.

X.- ¿Cuándo se Forman Nuestros Estados del Yo?

Básicamente en la infancia. Los primeros años de la vida de un ser Humano son determinantes de su futuro. Si de buenas a primeras no aceptamos la veracidad de esta idea, sigamos la Ley de Causa y Efecto y encontraremos que los efectos de hoy tuvieron su causa anteriormente. Hablando de construcciones, el ejemplo de la columna de monedas es clásico en el caso (26).



Quien construye una pila de monedas de forma defectuosa, esperará que ésta se caiga o esté en riesgo de caída con los golpes que reciba. Quien es afectado por los problemas y situaciones críticas de la vida es porque no tiene una sólida base que lo sustente.

Al paso del tiempo, nuestros Estados del Yo van dejando la armonía que tenían al nacer, y trasladamos nuestro eje de acción mas hacia el aspecto inadecuado, limitado y negativo de nuestra personalidad, nos convertimos en no triunfadores, o fracasados.

XI.- ¿Cómo se construyen nuestros Estados del Yo?

Por medio del aprendizaje de los mensajes (Caricias) que nuestros padres (y los mayores que nos rodean) nos repiten más fuertemente, a los cuales les hacemos caso porque nuestra facultad de pensar por nosotros mismos aún no ha adquirido la potencia y experiencia suficiente para tener su propia idea de las cosas y porque tenemos miedo de perder nuestra dependencia para sobrevivir en la vida que acabamos de abordar. Los mensajes son procesados en nuestro interior hasta tomar una decisión, que generalmente se olvida, se toma una posición frente a la vida apareciendo las conductas adaptadas para poner o no poner en riesgo la sobrevivencia. (27).

Los mensajes (Caricias) pueden ser incondicionales, condicionales, positivos o negativos. (28).

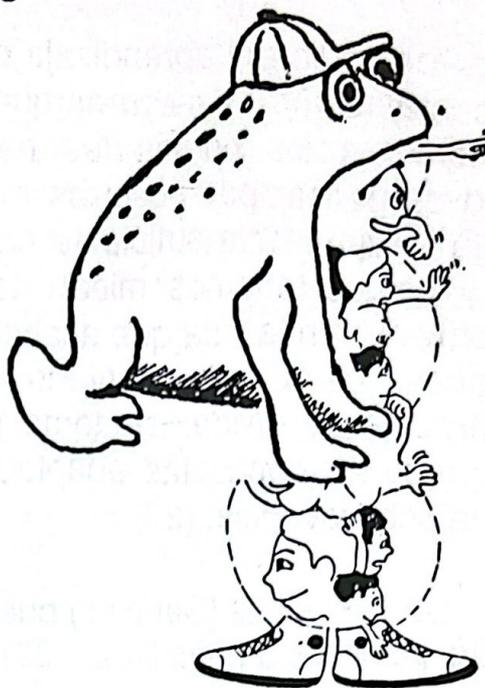
Si nosotros aceptamos más los **mensajes incondicionales positivos** habremos decidido ser **triumfadores**.

Si aceptamos más los **mensajes condicionales positivos** habremos decidido ser **ganadores** (hasta que algo hagamos como castigo), o **posiblemente triunfadores** (después de liberarnos de la parte condicional).

Un ejemplo: todos aquellos que esperan triunfar después de fracasar rotundamente, o aquellos que aprendieron que lo único valioso era ganar y ganar. Aquellos entrenadores que se dedican a buscar elementos que ya han destacado y los invitan a trabajar con su organización.



Si aceptamos más los mensajes **condicionales negativos** habremos decidido ser **no triunfadores** (a punto de tener éxito algo sucede y todo se viene abajo). Un ejemplo: Aquellos que al momento de tener la responsabilidad en la cancha o pista, se les doblan las piernas o se les nubla la vista y fallan en su intento de tener éxito. Aquellos que a pesar de tener habilidades jamás comprendieron la importancia de poner su labor en beneficio del equipo.



Si aceptamos mas los mensajes **incondicionales negativos** habremos decidido ser **fracasados** (con final solitario, inútil, loco o muerto). Un ejemplo: aquellos que se la pasan gritando en lugar de aprender; aquellos que quieren que sus hijos hagan lo que ellos no hicieron; aquellos que con haber leído un libro deportivo, se consideran autoridades en la materia, etc. etc., (29)

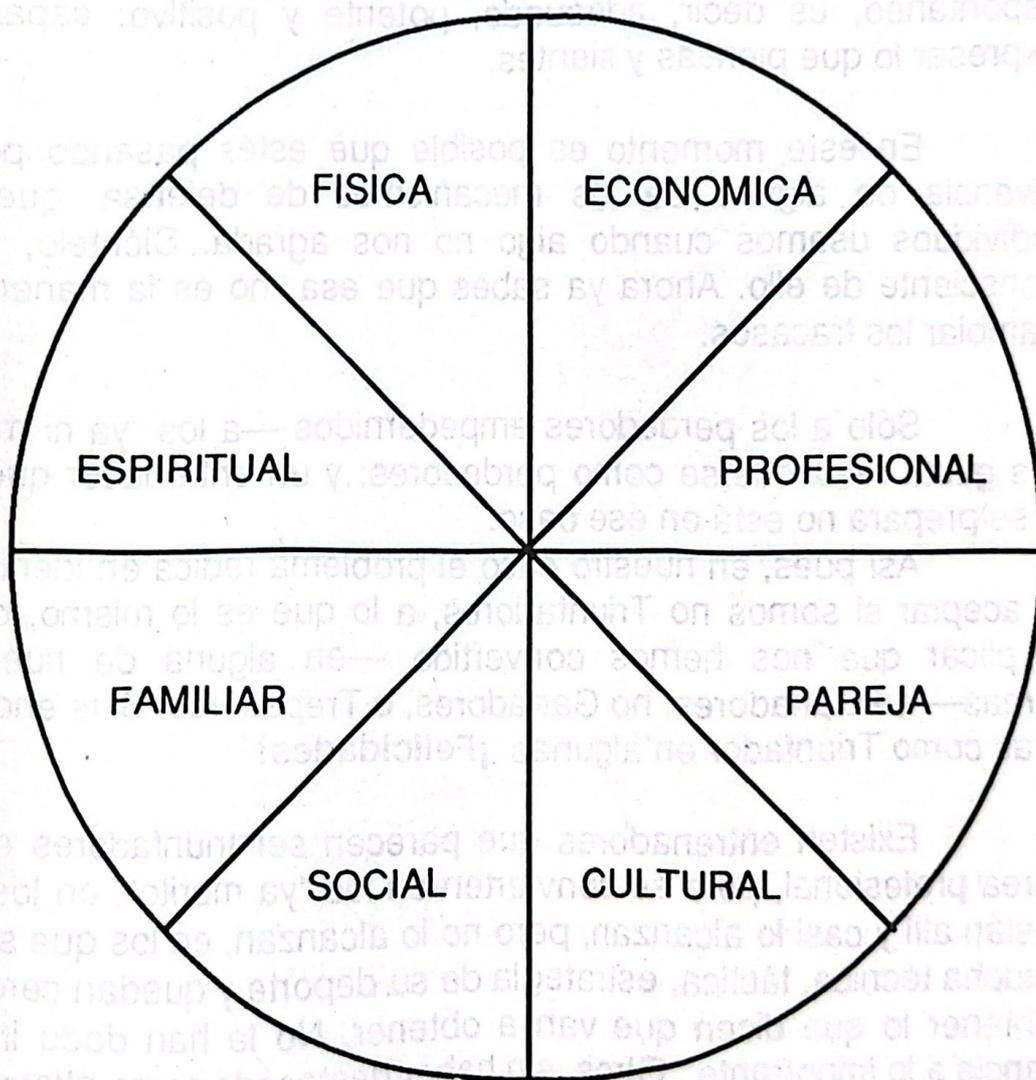


Estas programaciones no son puras en la vida real, recordemos que una parte de los mensajes la recibimos de figuras paternas masculinas y otra de figuras paternas femeninas, y cada uno puede dar mensajes opuestos. Los mensajes cubren las funciones de apoyo, Dirección, Protección, Respeto, Promoción, Adaptación, Reconocimiento y Afecto, hacia mí mismo y hacia los demás, necesarios para sobrevivir. (30).

Ser triunfador es algo de todos los días y a cada rato. Algunos de nosotros parecemos triunfadores en una de nuestras áreas, pero en las otras somos un completo fracaso. Si, porque pensamos, sentimos, hacemos y decimos diferente, ante diferentes situaciones. ¿O no recuerdas la frase: "Candil de la calle, oscuridad de tu casa?", en donde se refleja que atendemos cosas de otros, mientras que dejamos de lado las nuestras; y esta otra "en casas del herrero azadón de palo", en la que se establece la incapacidad de alguien que sabe o domina un tema, de dárselo a los suyos.

Los seres humanos nos movemos en ambientes diferentes. ¿Cuáles son?

La contribución del IPAT (31) en este renglón es básica: Las ocho áreas.



Cada una de estas áreas están claramente delineadas.

Area Física: tu cuerpo, ¿cómo lo tratas?

Area Económica: tus ingresos ¿son suficientes? ¿los manejas adecuadamente?

Area profesional: ¿destacas en tu trabajo?

Area Pareja: tu novia o pareja ¿tienden a la unión o al divorcio?

Area Cultural: información al día ¿sabes de computadoras o conoces de las profecías de Nostradamus?

Area Social: tus amigos ¿tienes o son puros conocidos?

Area Familiar: tus padres y tus hijos ¿cómo te llevas?

Area Espiritual: el dominio de tus potencias ¿triumfador?

Ejercicio: Reconóctete a tí mismo como triunfador, como no triunfador, o fracasado en cada una de las áreas, como primer paso para tu transformación en ser humano **Integro, Autónomo**, capaz de ser conciente de tí mismo y de la realidad; capaz de ser espontáneo, es decir, adecuado, potente y positivo; capaz de expresar lo que piensas y sientes.

En este momento es posible que estés pasando por la vivencia de alguno de los mecanismos de defensa, que los individuos usamos cuando algo no nos agrada. Siéntelo, y sé consciente de ello. Ahora ya sabes que esa no es la manera de cambiar los fracasos.

Sólo a los perdedores empedernidos —a los "ya ni modo" les gusta reconocerse como perdedores, y un entrenador que lee y se prepara no está en ese caso.

Así pues, en nuestro caso el problema radica en identificar y aceptar si somos no Triunfadores, a lo que es lo mismo, cómo explicar que nos hemos convertido —en alguna de nuestras áreas— en Ganadores, no Ganadores, o Trepadores. Si te encuentras como Triunfador en algunas ¡Felicidades!

Existen entrenadores que parecen ser triunfadores en su área profesional, pero se convierten en los "ya merito", en los que están allí y casi lo alcanzan, pero no lo alcanzan, en los que saben mucha técnica, táctica, estrategia de su deporte y quedan cerca de obtener lo que dicen que van a obtener. No le han dado importancia a lo importante. Otros, sin haber destacado como atletas, sin

grandes estudios de técnica, táctica o Estrategia, obtienen lo que se proponen. Son Triunfadores.

XIII.- Con todo lo que aquí está escrito, amable lector no tendrás suficiente. Falta el análisis del Liderazgo, que es el tema de la ...

CITAS Y NOTAS — PARTE IV

1. Berne, Erick: **¿Qué Dice Ud. Después de decir "Hola"?** México, D.F., Ed. Grijalvo, 1986. Pág. 108.
2. Si no hay una base de dónde partir nada que construyamos estará seguro.
3. Berne, Erick: **Introducción al Tratamiento de Grupos.** Barcelona, España, 1983. págs. (237-262).
4. Berne, Erick: **¿Qué Dice Ud. Después de Decir "Hola"?** México, D.F., Ed. Grijalvo, pág. 25.
5. Berne, Erick: **¿Qué Dice Ud. Después de Decir "Hola"?** México, D.F. Ed. Grijalvo, 1986. pág. 26.
6. Berne, Erick: **¿Qué Dice Ud. Después de Decir "Hola"?** México, D.F. Ed. Grijalvo, 1986. pág. 26.
7. Berne, Erick: **¿Qué Dice Ud. Después de Decir "Hola"?** México, D.F. Ed. Grijalvo, 1986. pág. 26.
8. Dusay, John: **Las Fronteras de los Estados del Yo. III** Congreso Internacional de A.T. Oaxtepec, México, 1990.
9. Revise la lista de la emoción disfraz de la PARTE III.
10. Cuando se da el caso de Rigidez y otro tipo de patologías, lo adecuado es recurrir a un terapeuta profesional.
11. Villegas M., Roberto: **El Tiempo y yo en un Encuentro,** México, D.F. Galas Editores. 1980. págs. (109-125).
12. Villegas M., Roberto: **El Tiempo y yo en un Encuentro,** México, D.F., Galas Editores. 1980. págs. (115 y 116).
13. Berne, Erick: **¿Qué Dice Ud. Después de Decir "Hola"?** México, D.F. Ed. Grijalvo, 1986. págs. (129-154).
14. Villegas M., Roberto: **El Tiempo y yo en un Encuentro,** México, D.F., Galas Editores, 1980. págs. (72 y 73).
15. Los Valores y Principios son conceptos abstractos, son ideas amplias y generales y nos cuesta mucho trabajo definirlos y encontrarlos, pero están allí, invadiendo nuestra vida sutilmente y permeando nuestros pensamientos, sentimientos, acciones y palabras. Un Triunfador tiene claros sus valores y sus principios, porque sabe lo que ello significa en el desempeño de su proyecto.
16. Existen ya muchos trabajos sobre sentimientos y emociones escritos por Analistas Transaccionales, necesitan darse a conocer fuera de este ámbito.
17. Cartmel, Gerard and Gloria: **A Systematic Approach to**

- Feeling Dysfunction in the Context of Psychosomatic Disease.** San Francisco, Calif. U.S.A., The International Transactional Analysis Association, Inc. Transactional Analysis Journal, Volume 18, Number 3, págs. (191-198).
18. Gestalt, Bioenergética, Sicodanza y Sicodrama son algunas de las técnicas manejadas hoy para detectar y solucionar problemas originados por acumulación de energía negativa en nuestro cuerpo.
 19. Algunos de estos conceptos son manejados por "sicólogos natos".
 20. Villegas M., Roberto: **El Tiempo y yo en un Encuentro**, México, D.F., Galas Editores. 1980. págs. (132).
 20. Villegas M., Roberto: **El Tiempo y yo en un Encuentro**, México, D.F., Galas Editores. 1980. págs. (132).
 21. Ya no se trata de comunicarse a lo tonto, sino de aprender a comunicar caricias positivas para maximizar energía en la actividad deportiva. Hacer campeones estatales y nacionales no tiene chiste, porque en casi todos los deportes lo logran los más hábiles. En cuanto le salimos al toro internacional, donde las diferencias en las habilidades son mínimas, hacemos "un decoroso papel", "vamos a seguir trabajando para superarnos" y pretextos por el estilo.
 22. Pedir, Dar, Recibir y Devolver Caricias son las etapas del mecanismo que provoca **Reconocimiento** sistemáticamente. Sin embargo, quienes practican la ley de economía de caricias no piden, no dan, no reciben, ni devuelven caricias. La que necesitamos tener presente es la Ley de Abundancia de Caricias: Pide las que necesites, Da las que puedas, Recibe y devuelve las que te den, —caricias claro—.
 23. Mas de mil palabras están en este dibujo. La PARTE V te ayudará a leerlas.
 24. Mateo: **La Nueva Biblia Latinoamericana**. Madrid, España, Ed. Paulinas. 1972. Cap. 12, vers. 35.
 25. Berne, Erick: "**¿Qué Dice Ud. Después de Decir Hola?**" México, D.F., Ed. Grijalvo, 1986. pág. (333-429).
 26. Berne, Erick: "**¿Qué Dice Ud. Después de Decir Hola?**" México, D.F., Ed. Grijalvo, 1986. pág. (333-429).
 27. Berne, Erick: "**¿Qué Dice Ud. Después de Decir Hola?**" México, D.F., Ed. Grijalvo, 1986. pág. (129-154).
 28. Villegas M., Roberto: **El Tiempo y yo en el Encuentro**,

- México, D.F., Galas Editores, 1980. págs. (132-139). Las caricias que recibimos —o no recibimos— de nuestros padres, son el 50% de nuestras decisiones, el otro 50% es nuestra interpretación de ellas.
29. Steiner, Claude: **Libretos en que Participamos**, México, D.F., Ed. Diana, 1980. págs. (114-123).
30. Sobrevivir es la fase mínima, sin la cual no podemos proyectar, comprometernos o conseguir algo más allá que sobrevivir. Vivir, es la fase en la cual proyectamos, nos comprometemos y conseguimos lo que nos proponemos. Vivir con la muerte es la fase en la cual trabajamos, luchamos o competimos por obtener lo proyectado. Morir es la fase en la cual habiendo obtenido o no lo proyectado, analizamos nuestro qué hacer para cambiar.
31. IPAT: Instituto Privado de Análisis Transaccional. Dirigido por la Lic. Gloria Noriega y el Dr. Emilio Said. (Miembros Didácticos reconocidos por The International Transactional Analysis Association, con sede en San Francisco, Calif. U.S.A.) han sido los entrenadores en Análisis Transaccional de su servidor, en los últimos cuatro años. Las Ocho Areas es un trabajo de su creatividad, y tenga su permiso para publicarlo.

Parte V

EL ENTRENADOR TRIUNFADOR EN LA PRACTICA

LIDERAZGO ADECUADO, POTENTE Y POSITIVO.

EL ENTRENADOR TRIUNFADOR EN LA PRACTICA

1.- Recordemos primero que los triunfadores tienen metas propias; los ganadores tienen metas que parecen propias pero fueron aprendidas de los adultos que le rodeaban cuando niño; Los no Ganadores tienen metas confusas, no saben cómo lograr lo que quieren; los Trepadores usan las metas de los demás como suyas; los Perdedores no tienen metas.

Así pues, un Entrenador Triunfador define sus metas en forma realista, sin prejuicios, sin fantasías, y planea el cómo obtenerlas. ¿Planear? Sí, **Planear**.

¿Qué es Planear? es establecer un sistema o conjunto de acciones para obtener un objetivo determinado. (1)

El paso número uno de la planeación no es la determinación de objetivos —como lo hacen algunos, sino el análisis de la Realidad, porque de ello saldrá la Justificación de todo proyecto. Innumerables planes deportivos tienen sus objetivos definidos (2), pero esos objetivos no nacieron del análisis completo y profundo de la realidad, sino de la visión parcial que los políticos metidos a dirigentes deportivos tienen (3), y de las personalidades inmaduras, inacabadas o incompletas de quienes nos apropiamos el título de entrenadores deportivos, cuando apenas somos aprendices en el arte de enseñar.

Aún dentro de la iniciativa privada —que administra mayores recursos— el deporte sólo a últimas fechas es dirigido hacia la convivencia más que hacia la competencia.

La Administración, y por lo tanto la planeación, son consideradas como elementos secundarios para la inmensa ¿o mensa? mayoría de los entrenadores amateurs, sin darse cuenta que sin un plan elaborado **profesionalmente** todo el trabajo deportivo carece de significado, por el simple hecho de indefinición de metas. El tiempo ha demostrado que la competencia como sistema solo es un medio para, y no un fin a conseguir.

Desde nuestro enfoque, un entrenador triunfador es aquel que consigue hacer lo que dice que va a hacer, lo cual define en el comienzo mismo los Objetivos y las metas a alcanzar. Y si le añades que esos objetivos y metas salieron de un análisis de la situación, que se convierte en la **justificación del plan** y sirve para la obtención del **diagnóstico** —lo que el "paciente" necesita para "mejorar", entonces tendremos la primera parte del proceso administrativo, que será completado con las **políticas, estrategias** y las fases del **procedimiento** (4).

Así pues, **empiezo a ser triunfador cuando defino profesionalmente lo que quiero alcanzar.**

2.- Recordemos también que un entrenador puede hacer que se logre o no una meta. Para lograrlas contamos con la ayuda de Berne, que descubrió el sentido o mensaje verdadero de dar **permiso** para hacer, pensar, sentir o decir, a los seres humanos. El Permiso es el instrumento que permitirá a los deportistas alcanzar el éxito dejando de lado las maldiciones y restricciones de sus padres. Si no lo recuerda revise la parte II (5).

Dar permiso significa por una parte liberar a otro de las maldiciones de sus padres, y por la otra, significa dar un ejemplo, decir o hacer el cómo si es necesario o adecuado hacerlo y hacerlo bien.

Además, el permiso de cambiar, de ser adecuado, me lo puedo dar yo en aquellas situaciones que no involucren la ayuda de un terapeuta, o sea que no siempre necesito ayuda para cambiar si poseo una facultad de pensar potente.

Podemos así, ser eficaces y eficientes.

¡Eficacia es hacer lo que se necesita hacer!

¡Eficiencia es hacerlo bien! (6)

Pretender que las "maldiciones y restricciones" de nuestros padres, íos, abuelos, o maestros, nada tienen que ver en el desempeño deportivo, forma parte de la **Ignorancia** e **Inconsciencia** señaladas como factores por los que no se alcanza el éxito.

He aquí una lista de los permisos que los entrenadores deportivos necesitamos dar: (7)

Mensaje no verbal = Permiso

juega por jugar = Disfruta.

Me agradó tu autoentrenamiento = Sé tu mismo, válete por tí mismo.

Ten tus propias ideas = Piensa, Sé Original.

Eres valioso = Tú cuentas para mí, Sé tu mismo,
Disfruta, Vive, Defiéndete.

Aporta tus habilidades = Todos valen, Piensa, decide.

Hazlo = Sé tú, Puedes superarme, crece.

Confía en los demás = Sé Justo, Siente, Piensa, Crece.

Pide lo que necesites = Piensa, Siente, Disfruta.

Cuenta conmigo = Vive, Sé tú mismo,

Estás en lo correcto = Piensa, Tú cuentas.

Nada pasa si te equivocas = Crece, Puedes cambiar, Piensa.

Confío en tí = Disfruta, Piensa, Vive, Puedes Cambiar.

Qué podemos hacer juntos = Cuenta Conmigo, Vive.

Alcanzarás lo que te propones = Vive, Crece, Piensa.

Te felicito = Vive, Siente, Tú cuentas.

Todo tiene su tiempo = Sé Justo, Todos Valen.

Tienes algo único, apórtalo = Sé tú mismo.

El equipo está contento contigo = Todos valen.

Participa = Vive, Disfruta.

¡No se trata de hablar con la boca sino con el cuerpo!

Un triunfador entonces funcionará tomando como base el aspecto adecuado, potente y positivo de su sistema de conductas y dará los mensajes desde su Padre, su Adulto y su Niño:

De apoyo (hacia las capacidades, habilidades y facultades); de Dirección (señalando el o los caminos, los métodos y las formas a seguir, poniendo orden, señalando el cómo se hace);

De Protección (firmeza, seriedad, justicia, ética);

De Respeto (hacia las emociones y sentimientos de los demás);

De Promoción (hacia la investigación, observación, procesamiento de la información, toma de decisiones, autonomía, iniciativa y creatividad);

de Adaptación (necesaria para convivir en colectividad);

de Reconocimiento (de nuestros logros);

de Afecto (hacia nuestra individualidad); etc.

Ellos engloban la parte positiva de los Estados del Yo que necesitamos aprender a vivir.

Aprender a manejar en la práctica los Estados del Yo propios y ajenos permitirá la integración de la personalidad como elemento necesario hacia la conversión de la Autonomía.

Algunos entrenadores pueden llegar a ser autónomos mediante el aprendizaje de los golpes de la vida, esas circunstancias que nos llegan a limitar tan fuertemente que nos empujan a reaccionar en sentido opuesto, usando como trampolín una facultad de pensar potente.

Algunos triunfadores han pasado primero enormes crisis, de las cuales han aprendido a sobreponerse por sí mismos. (8) Otras personas lo hacen a través de la terapia clínica estableciendo nuevas figuras paternas que no le provoquen conflictos con sus sentimientos, aunque la mayoría descartamos la asesoría del psicólogo porque lo consideramos útil para los que están "locos", y no nos atrevemos a aceptar que estamos débiles o limitados en algo.

Y otros más, por vivir la parte opuesta de los mensajes de sus padres. Si sus padres eran borrachos, golpeaban a su mujer y a sus hijos, o demás hechos indeseables, ellos deciden no tomar, no agredir, no perder la armonía interna, no descargar en los demás su impotencia, etc., lo cual los acerca al éxito, la vida da el resto.

La otra alternativa es la capacitación en Análisis Transaccional. (9) Cuando cursos y programas como el presente sea llevado por entrenadores deportivos sistemáticamente, estaremos en condiciones de elevar masivamente la calidad de nuestro pueblo.

Erick Berne nos lleva más allá todavía al mostrarnos con sus investigaciones la cantidad de factores que pueden incidir en la formación de triunfadores. Si deseas profundizar en ello recurre a ¿Qué dice Ud. después de decir Hola?

Allí incluye entre otros aspectos:

Influencias ancestrales: ¿es una familia de triunfadores o no?

Influencias del nacimiento, nombres y apellidos, cuentos, héroes, pasatiempos, etc., etc., etc. (10).

3.- Un entrenador que logra lo que dice que va a hacer, tiene cuidado en estructurar su tiempo de acuerdo a sus necesidades **concientemente**. (11)

¿En qué invertimos el tiempo positiva y negativamente? En **descanso**: sueño, relajamiento, pausas después de comidas.

Rituales: saludos, ceremonias, burocracia.

Aislamiento: creatividad, análisis, meditación, timidez, fobias, "a veces me siento a pensar y a veces nomás me siento".

Actividad: trabajo productivo, Manipulación, acciones para lo negativo.

Pasatiempos: pláticas sin trascendencia, chismes, socialitos, "¿ya te sabes la última de Catón?", "la raqueta preferida", "ya merito", "al ratito".

Juegos psicológicos: perseguir, salvar, hacerle a la víctima.

Intimidación: vivencia de principios filosóficos, éticos, morales: Amor, entrega, odio.

¿Habías pensado alguna ocasión la necesidad de estructurar tu tiempo en forma exclusivamente positiva, para ser profesional?

4.- Especialmente, ¿Conocías que hay más de 80 formas de **Juegos psicológicos** en qué participamos, y que en ellos invertimos mucho más tiempo del que pensamos? (12) Esto vale la pena conocerlo más a fondo.

¿Qué es un Juego Psicológico? pareciera que es diversión, y puede serlo, pero cuando juegas con tu vida, eso es serio. Juego involucra a dos o más personas, comunicándose. Juego Psicológico es una comunicación no consciente, que termina convirtiéndose en incomunicación o fracaso para ambas partes.

La Parte no Conciente es una motivación oculta que nos empuja a hacer, pensar, sentir o decir algo que fue aprendido por nosotros cuando pequeños, de allí su sutileza.



La parte del final, es lo intenso o fuerte que jugamos. Si llevamos un juego psicológico hasta sus últimas consecuencias, terminaremos locos, muertos.

Todo lo que es grande, algún día fue pequeño, nada más hace falta "cuidarlo" para que crezca.

La forma más sencilla de conocer los Juegos Psicológicos se llama Triángulo Dramático. En este triángulo, hay tres posiciones: Perseguidor, Salvador y Víctima. Estas posiciones las adoptamos sin darnos cuenta y nos cambiamos de una a otra también sin darnos cuenta. (13).

Un ejemplo: Entrenador a niño en la cancha.

1er. nivel: socialmente aceptado.

Perseguidor: ¡Haz lo que te dije!

Víctima: no contesa.

Perseguidor: ¡Nunca aprendiste a pegarle!

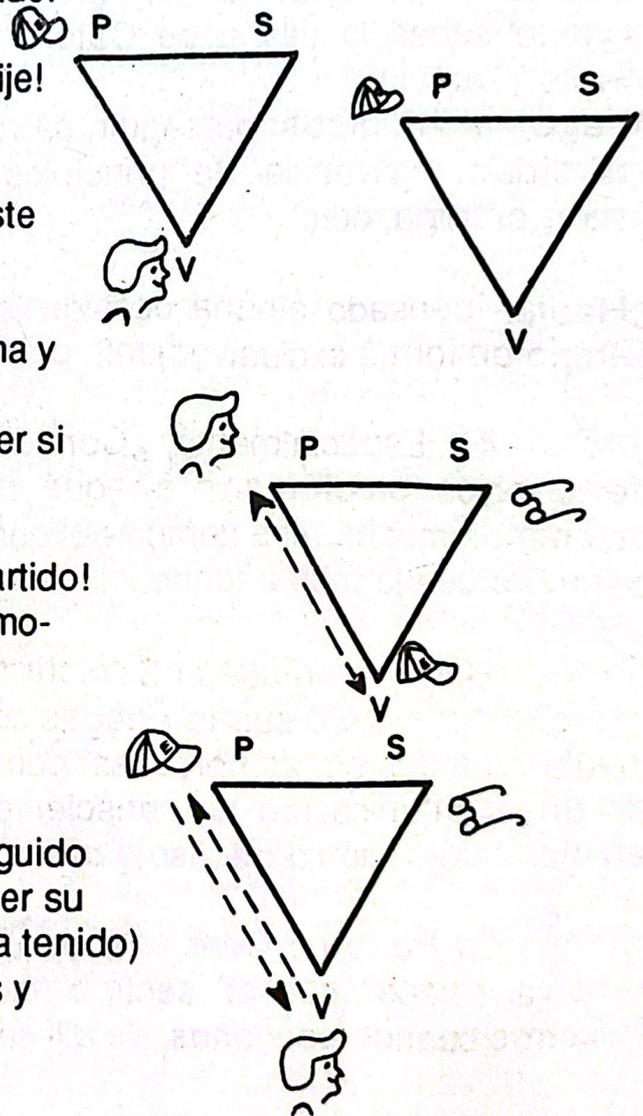
El niño ya no desea ser víctima y se transforma en

Perseguidor: ¡Métase Ud. a ver si es tan fácil!

Salvador: ¡Vamos, sigan el partido!
(el Papá que cree que no es momento de discutir).

2o. Nivel: problemas serios.

El entrenador se siente perseguido (víctima), tiene miedo de perder su poder (en realidad nunca lo ha tenido) y riposta al niño: ¡Tú te sales y entra fulano!



El Papá —que ya había intervenido— se siente con obligación de volver a intervenir contra el entrenador.

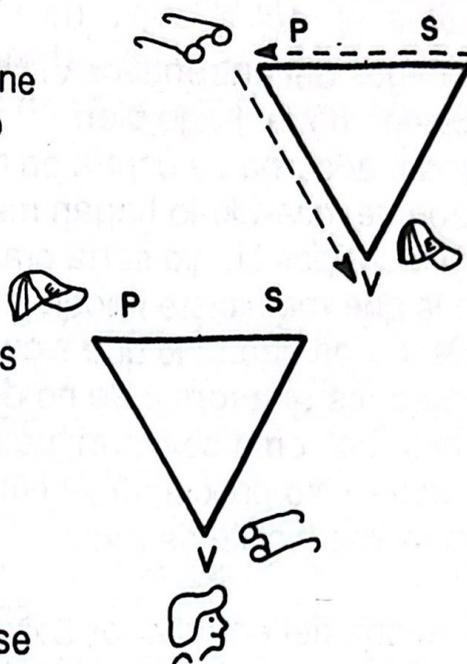
Perseguidor: ¡Oye no, el niño no tiene la culpa de que tú te enojas!, Así no se trata a los niños!

3er. Nivel: desenlace trágico.

El entrenador lejos de reconocer sus errores responde:

Perseguidor: ¡pues si no le gusta, saque a su hijo del equipo, porque aquí yo mando!

El papá decide sacar a su hijo de ese equipo, —quedándose sólo— dejando al entrenador en la posición de víctima: Solo.



Lo de Triángulo se capta fácil, lo de dramático también.

El Perseguidor tiene la posición Yo estoy bien, tú estás mal, y el nombre de su juego preferido es: "Te agarré desgraciado". (14).

La Víctima, Yo estoy mal, Tú estás bien, y su juego preferido "Pobrecito de mí"; o Yo estoy bien, Tú estás mal, y su juego preferido "si, pero"; o la posición Yo estoy mal, Tú estás mal y su juego preferido "¡Mira lo que hiciste de Mí!

Y el Salvador, Yo estoy bien, Tú estás mal, con su juego preferido "Solo trato de ayudar". La verdad es que las tres están encaminadas al fracaso.

Los juegos del entrenador Perseguidor son:
¡Te agarré, desgraciado!; un solo error y marchas.=
Defecto; este detallito está mal y tú también.
¡Mira lo que me hiciste hacer!; tú tienes la culpa.

Arrinconado; lo divertido es pelear, como en el ring.
Peleen entre Uds.; mejor Uds. que yo.

Los juegos del entrenador Víctima son:
Estúpido; nada hago bien.
Abandonado; nadie confía en mí.
Patéenme; cuando lo hagan me sentiré bien.
Si no fuera por Tí; yo sería grandioso.
Mira lo que me hiciste hacer; Tú tienes la culpa.
Sí, pero... es que...; lo que sigue de ello es falso
Alboroto; es una forma de no decir lo que siento.
Acéptenme como soy; aunque sea mediocre.
Tribunales; Yo policía, tú víctima, él juez.
¡Mira lo que hiciste de mí!

Los juegos del entrenador Salvador son:
Sólo trato de ayudar; mis intenciones eran buenas:
Mira cuánto he trabajado; para que me salgas con esto.

En algunos juegos te bastará el nombre para identificar su significado, otros los captarás inmediatamente, porque ya te has dado cuenta que los juegas. Si deseas aclarar mas este tema reucrra al libro "**Juegos en que participamos**" de Erick Berne. (15).

Recuerda que estas posiciones son No Concientes y que tú has entrado en ellas muchas veces sin darte cuenta. A partir de hoy, empiezas a ser Consciente de ello y con tu Facultad de Pensar, estableces que no te conviene ni necesitas caer en ninguna de las tres. En términos de Estados del Yo, es el Adulto potente el que te permite no entrar a Juegos Sicológicos o salir de ellos.

5.- Otro apartado negativo de las formas de estructurar nuestro tiempo y es muy común en la política (**y el Deporte está infestado de Políticos**): se llama **manipulación**. (16)

El político ramplón —esos son los que se han enquistado por décadas en algunas direcciones o coordinaciones deportivas,

porque ni son deportistas ni poseen la personalidad del político profesional— se hace indispensable sirviendo a los de arriba y controlando a los de abajo, usando la manipulación como herramienta favorita, aunque —la verdad sea dicha— no todos son así.

Se Manipula controlando

Información: Centraliza toda información y la usa para hacer aparecer como ignorantes a sus subordinados, para complacer a sus jefes, y para realizar sus planes. Y hablando de planes, busca la manera para que sus subordinados le elaboren los planes de trabajo, porque sus intereses y a veces su incapacidad— le impiden elaborarlos. En la mayoría de los casos —no son tan listos como se creen— sus subordinados tienen que aprender y/o adivinar los procedimientos para proceder a actuar, porque ellos son ineptos para definirlos, o lo que es lo mismo, "las reglas del juego" no son fijas, las cambian de acuerdo a sus necesidades, así los subordinados siempre estarán en el error.

Tiempo: Dá tiempo a los que le pueden ayudar a él (jefes de otros organismos, superiores, periodistas). No dá tiempo a subordinados, ni a todo aquel que represente peligro para su posición. Dedicar tiempo a solucionar los problemas inmediatos, son directivos "del cuarto para las doce" y se sienten orgullosos de hacerlo todo a última hora. Son excelentes hipócritas y engañan con sus poses a quienes no están entrenados, son improvisados.

Caricias: utiliza el dar Caricias Falsas —en especial la grandiosidad— para hacer creer a los que le son útiles, que son valiosos. Grandiosidad significa hacer crecer las caricias para hacer sentir bien a alguien, ejemplos de ello son: ¡Maestroooo...! ¡Caray, eres el cerebro de todo esto...!, ¡Necesitamos gente como tú...!, etc.

Bienes: El principal bien que le preocupa controlar es el dinero, aunque procura disimular su polichambismo, nepotismo y/o sus tranzas. Le resulta fácil prometer, y no cumplir. Procura que otros den la cara por él.

Un manipulador en puestos de poder está muy celoso de que nadie de sus subordinados sea mejor que él. Busca criticarlos, menospreciarlos. Su Juego Sicológico preferido es defecto (en lugar de señalar lo positivo, enfatiza lo negativo —aunque se encuentre en los detalles— para hacer sentir que están mal). Es como dicen popularmente "de los que viven del Deporte y no para el Deporte. Es un Trepador.

Un error —ancestral— del Partido Revolucionario Institucional en el poder, es el considerar al Deporte como actividad a controlar, en lugar de actividad a educar y desarrollar. Por esta puerta han entrado las decenas de manipuladores a los puestos de dirección deportiva. ¡Más no hay día que no se llegue ni plazo que no se cumpla! y los profesionales están hoy desplazando a los improvisados, inclusive en el PRI. (17).

Un entrenador Triunfador se encontrará con ellos en su quehacer, casi inevitablemente, y necesita aprender a maniobrar (evadir todos los obstáculos) para no caer en muchas de sus trampas. Su Facultad de Pensar, de ser consciente, es lo que lo mantendrá alerta para no convertirse en una víctima mas de la manipulación.

6.- Cuando las cosas no marchan de acuerdo a lo deseado, el entrenador —que se cree responsable de ello— empieza a mandar una serie de **mensajes verbales**, para corregir el rumbo. Lejos de cambiar, esos mensajes verbales producen el efecto de volver imposible lo deseado. Se le llama **contraargumento** en Análisis Transaccional y muchos entrenadores se preguntan por qué no obtienen el éxito a pesar de que les dicen a sus atletas mensajes "positivos". (18)

Las palabras que se usan más comunmente son:

Sé mi orgullo = quiero sentirme orgulloso de tí.

Sé honesto = rígete por lo establecido, déjame guiarte.

Sé maravilloso = conviértete en estrella.

Trabaja duro = el entrenamiento es duro.

Sé el mejor = no tienes pretexto para no ganar.

Recuerda, estos **mensajes verbales** se dan cuando el entrenador percibe que las cosas no van bien, o lo que es lo mismo, cuando ya aparecieron en los atletas los síntomas de su personalidad ganadora. No Ganadora, Trepadora y Perdedora, y quiere contrarrestarlos. El resultado es una confirmación para no alcanzar lo que se propone.

¿Me preguntas qué hacer?

Primero no digas esos mensajes (o parecidos), segundo ubica cuáles son las causas de que tus atletas sean **No** triunfadores y transformalos. Conviértete en triunfador.

7.- Por último, el entrenador se encuentra con cinco "varitas mágicas falsas", que aprendió de sus mayores en forma **no Conciente**, y las aplica como fórmulas o consejos sin darse cuenta de que le estorban para lograr lo que quiere. En términos de Análisis Transaccional se llaman Impulsores. (19).

Falsa Varita Mágica <=> Realidad

- Sé perfecto <=>** Si no hay perfección se enojan. como nunca hay perfección, viven enojados sin darse cuenta de todo lo bueno que tienen.
Permiso: **nada pasa si te equivocas.**
- Trata mas <=>** Se afanan por mejorar, empiezan muchas cosas y no las terminan, son como el burro que se carga solo de trabajo. Viven llenos de trabajo y desesperados por no salir de ahí.
Permiso: **Hazlo, termina lo que empiezas.**
- Apúrate <=>** Todo lo que quiere a la voz de ya, vive apurado, y no tolera retrasos.
Enojado y molesto por tardanzas se desconcentra con facilidad ante imprevistos.
Permiso: **Tómate tu tiempo para hacerlo.**
- Compláceme <=>** Vive complaciendo a los demás dejando de lado sus propias necesidades.
Sentirse "útil" para todos los acelera. Vive ansioso y angustiado sin ser él.
Permiso: **Dí no a lo que no te convenga o no te guste.**

Sé Fuerte <=> No seas débil, no muestres que tienes debilidades, aguántate. Con ello va acumulando energía negativa que explota tarde que temprano con sus consecuencias.

Permiso: **Expresa lo que piensas y sientes.**

¿Qué no tienes ninguno?

Vamos, no le hagas al perfecto.

¿Qué los tienes todos?

No inventes ni te azotes.

¿Qué ya te los quitaste?

mejor tenlos bajo control.

¿Qué dice tu mamá que no tienes?

y tu interior ¿Qué dice?

¿Qué nunca has sentido ninguno?

Bueno, pues empieza a ser consciente de tí mismo.

La siguiente lista amplía la información acerca de cómo detectar las "varitas mágicas falsas" que usamos.

Si te encuentras en alguna de estas situaciones recuerda que puedes cambiar dándote permiso de hacer, decir, pensar o sentir en forma adecuada razonando lo que te conviene.

Sé perfecto

No demuestras cómo hacer bien las cosas porque te da vergüenza equivocarte.

No participas de los pasatiempos positivos de tus atletas, porque es denigrante.

El menor desorden o indisciplina te ponen de mal humor.

Te extiendes hablando para que te entiendan, porque los demás son tontos. Siempre piensas que lo pudiste haber hecho mejor.

Te fascina corregir a tus atletas y demás entrenadores.

El único trofeo para tí es el de campeón. Sólo los atletas y entrenadores perfectos son tus amigos.

No soportas a los descerebrados.

Trata más.

La vida es sacrificio y todo cuenta.

"Te haces bolas" cuando hablas delante de los atletas.

Te dicen que eres complicado. Tú mismo te das cuenta.

No puedes definir lo que quieres, lo dejas supuesto.

Te dicen "tú le tiras a todo y a nada le das".

Crees que si trabajas duro en el entrenamiento es suficiente para sentirte satisfecho.

Te agradan quienes trabajan duro como tú.

Apúrate

Prefieres a quien termina los ejercicios primero que los demás.

Te fascina hacer todo "al cuarto para las doce".

Llega a los entrenamientos y juegos al menos media hora antes de la que tú mismo señalas, para hacer nada.

Antes de terminar lo que estás haciendo, piensas lo que vas a hacer después.

Determinas cuándo es el momento de terminar y te impacienta que no lo hagan.

Si alguien está perdiendo el tiempo —según tú—, quisieras gritárselo.

Continuamente terminas lo que otro está diciendo sin que te lo pidan.

No soportas a los lentos.

Sales de casa olvidando cosas que tenías que llevar.

Compláceme

Te sientes responsable de "hacer sentir bien" a los atletas.

Primero están los demás, tú eres al último.

Antes de que te lo pidan ya sabes lo que necesitan.

Quieres que todos se sientan bien contigo.

Te enseñaron a servir a los mayores.

Te callas tus necesidades.

No puedes sostener la mirada a los ojos de los atletas cuando explicas. Evades mirar directo.

Trata más.

La vida es sacrificio y todo cuenta.

"Te haces bolas" cuando hablas delante de los atletas.

Te dicen que eres complicado. Tú mismo te das cuenta.

No puedes definir lo que quieres, lo dejas supuesto.

Te dicen "tú le tiras a todo y a nada le das".

Crees que si trabajas duro en el entrenamiento es suficiente para sentirte satisfecho.

Te agradan quienes trabajan duro como tú.

Apúrate

Prefieres a quien termina los ejercicios primero que los demás.

Te fascina hacer todo "al cuarto para las doce".

Llega a los entrenamientos y juegos al menos media hora antes de la que tú mismo señalas, para hacer nada.

Antes de terminar lo que estás haciendo, piensas lo que vas a hacer después.

Determinas cuándo es el momento de terminar y te impacienta que no lo hagan.

Si alguien está perdiendo el tiempo —según tú—, quisieras gritárselo.

Continuamente terminas lo que otro está diciendo sin que te lo pidan.

No soportas a los lentos.

Sales de casa olvidando cosas que tenías que llevar.

Compláceme

Te sientes responsable de "hacer sentir bien" a los atletas.

Primero están los demás, tú eres al último.

Antes de que te lo pidan ya sabes lo que necesitan.

Quieres que todos se sientan bien contigo.

Te enseñaron a servir a los mayores.

Te callas tus necesidades.

No puedes sostener la mirada a los ojos de los atletas cuando explicas. Evades mirar directo.

Sé fuerte

Llorar es una debilidad propia de mujeres.

No pido ayuda, lo hago solo.

Es importante ser el apoyo de los demás. Yo nunca flaqueo. Esto es ser buen entrenador.

Mientras mas trabajo tengo mas me hago a la idea de que lo terminaré sin ayuda.

Soy el único que no necesita ayuda. La protección es para los débiles.

Me burlo de los atletas cuando demuestran emociones.

La característica más importante del entrenamiento es el estricto silencio de la disciplina.

Estos "consejos" actúan como un trampolín, que nos lanza rápidamente a hacer algo, y ya en el aire nos damos cuenta que no estábamos preparados para ello, resultando la caída del clavado una descompostura clara o sutil de algo que parecía empezaba bien.

Si te identificas con alguna o algunas situaciones de las descritas, recuerda darte Permiso de ya no ser así.

Tu Facultad de Pensar, de ser Conciente, de tí mismo, te permitirá lograr paulatinamente los cambios propuestos, y quitarte las trampas que tú solo te pones —sin ser conciente— para obtener el éxito.

LIDERAZGO TRIUNFADOR

Ser líder no se piensa, se siente.

Las personas aceptamos o rechazamos las personalidades de los individuos para que nos dirijan.

Ser líder es llevar la iniciativa, el mando, la dirección, la ejecución de la planificación.

En la revolución los mexicanos aceptaron la dirección de Emiliano Zapata y de Francisco Villa. Después hemos rechazado la de algún presidente, y hoy, la inmensa mayoría —por no decir todos, porque nunca falta un prietito en el arroz— vemos con agrado el liderazgo del Lic. Carlos Salinas de Gortari.

El Liderazgo es la expresión práctica de si un entrenador es Triunfador, Ganador, No Ganador, Trepador, o Perdedor..

En el deporte el entrenador tiene el 50% del liderazgo, el otro 50% lo tiene el o los atletas a su cargo. Este balance se pierde fácilmente si el entrenador tiene una personalidad débil, y permite que intervengan otros en su función, o, si el o los atletas imponen su potente y/o negativa personalidad a su entrenador. También se pierde si la personalidad del entrenador es fuerte y rebasa los límites del autocontrol transformándose negativo.

Se pierde el balance de liderazgo si

- el entrenador trasmite sus problemas;
- el entrenador no sabe evitar, minimizar o deshacer los problemas de su(s) atleta(s); (20).
- el entrenador impone sus prejuicios o fantasías;
- el entrenador no tiene una estructura mental de aprendizaje sólida;
- el entrenador está enfrascado en juegos psicológicos (en especial de segundo y tercer nivel);
- el entrenador no es adecuado en situaciones de crisis;
- el entrenador estructura su tiempo de entrenamiento con otra cosa que no sea trabajo eficaz y eficiente;
- el entrenador no conoce la importancia de que sus lenguajes verbal y no verbal sean congruentes;

el entrenador se rodea de trepadores y/o perdedores; el entrenador maneja valores limitados.

Todo lo anterior puede resumirse en "el entrenador no es conciente".

En deportes espectáculo (fútbol, beisbol, tenis, etc.) la personalidad de los medios de comunicación dominantes, y la personalidad del público fanático también necesita ser tomada en cuenta por el entrenador triunfador (21). Con las herramientas aquí mencionadas puedes aprender a manejarlas.

Los factores que intervienen en el proceso de liderazgo son múltiples y tienen momentos de relevancia y de difusión. Así, el liderazgo antes de la competencia, durante la competencia y después de la competencia es totalmente diferente. También diferente es el liderazgo frente a directivos que frente a atletas. Con atletas, unos necesitan un líder crítico, otros razonable, otros apapachador, unos más necesitan el líder jugueteón, y los hay que no aceptan liderazgo alguno (22).

Con este panorama, un entrenador triunfador, trabaje para la enseñanza o para la competencia, necesita conocer su propio liderazgo y saber ejercerlo en todas sus formas. Además, sólo el Entrenador Triunfador, aquel que es consciente de él mismo, puede mantener el control sobre su propia personalidad en períodos largos de tiempo y eso incluye cambios para ser adecuado potente y positivo. Pero si el entrenador no tiene control sobre su persona menos la tendrá sobre sus atletas, y nunca sabrá las causas de los cambios de ellos ni cómo evitar sus efectos nocivos en los resultados. Por ello quienes alcanzan el éxito tienen cualidades en su personalidad tendientes al equilibrio, pues son estas las que lo llevan allí.

Vamos ahora a estudiar cómo funcionan cada una de las personalidades (desde el punto de vista del Análisis Transaccional) para determinar cuáles de ellas son adecuadas, potentes y positivas.

Reproducimos ahora el dibujo de las personalidades. Es posible que identifiques con facilidad algunos rasgos en tus compa-

ñeros, y se te dificulte encontrar los tuyos, sobre todo en la forma inadecuada, débil o limitada. El Gran Maestro Jesús señaló hará casi dos mil años "¿Cómo te atreves a decir a tu hermano: Déjame sacarte esa pelusa de tu ojo, teniendo tú una viga en el tuyo? ¡Hipócrita, sácate primero la viga que tienes en el ojo y así verás mejor para sacar la pelusa del ojo de tu hermano! (23).

Los elementos que aquí se destacan no son los únicos sino los más significativos desde mi punto de vista.

Empecemos por la parte negativa.

PADRE CRITICO NEGATIVO

Caricias que Usa: Condicionales " y -i "ahora sí jugaste bien", "sácate, cuando aprendas a hacerlo bien, regresa", en casa del herrero azadón de palo".

No Verbales; castiga con facilidad.

Estructura su tiempo con: ritos; saludos, ceremonias, burocracia. actividad; —trabajo, tranzas, venganzas.

pasatiempos; "por él perdimos", "ya los teníamos" conversaciones del nunca acabar.

Juegos psicológicos; te agarré &%>, arrinconado,

tribunales, el mío es mejor que el tuyo.

Posición existencial básica: yo + tú - ellos -

Emociones Frecuentes:

básicas; coraje

disfraz; resentimiento

rivalidad, ironía, falso triunfo.

Posición en el juego: entra como perseguidor termina intercambiando posiciones con la víctima.

Programa sus metas como: ganador "ya merito", no ganador, trepador.

Reacción ante crisis: la acepta como reto, descuenta que otro solucione el problema.

Mensajes no verbales enviados: no existas, no sientas, no pienses, no decidas, no disfrutes, no me superes.

Varita mágica falsa: sé perfecto, apúrate, sé fuerte.

Valores que maneja: ganar a cualquier costo, no demuestres tus verdaderos sentimientos, la verdad es secundario, lo que importa es el dinero y el poder, la tranza, el arreglo.

ADULTO CONFUSO

Caricias que usa: cond.- falsas, grandiosidad; no tiene un patrón definido, constantemente cambia buscando una fórmula que le dé resultado.

"¿Por qué juegan tan mal?"

Estructura su tiempo con:

ritos; saludos (cuando se siente bien, cuando no, solo saluda a sus más allegados).

actividad; trabaja duro y sin saber a dónde va.

Es un activista.

pasatiempos; conversaciones intrascendentes.

juegos sic; estúpido, patéame.

Posición existencial básica: yo - tú + ellos -

Emociones frecuentes: básicas; descuenta su existencia, solo el razonamiento es importante.

disfraz; inadecuación, desesperación, depresión.

Posición en el juego: víctima constante.

Resultados que obtiene: no ganador, perdedor.

Reacción ante crisis: se descuenta como solución.

Mensajes no verbales enviados: no pienses, no hagas, no seas tú.

Varita mágica falsa: trata más, sé fuerte, compláceme, apúrate.

Valores que maneja: nada hay firme en la vida, todo es relativo.

ADULTO FANTASIOSO

Caricias que Usa: cond. e. incond. + y -, verbales; "contigo adelante les ganamos" "somos el No. 1", "hoy es uno de esos días en que todo sale mal".

No verbales; ejecuta una serie de ritos para que le den "suerte", toca el campo con el pie derecho, se abrocha los zapatos igual que la última vez.

Estructura su tiempo con:

ritos; saludos (dice hola sin sentirlo)

aislamiento; soñar despierto, hablar solo.

actividad; trabajo burocrático.

pasatiempos; "la vez que ya merito ganaba", conversaciones del pasado fracasado.

juegos sic.; se alegrarán de haberme conocido.

Posición existencial básica: yo + tú + ellos -

Emociones frecuentes:

básicas, casi no las vive.

disfraz; falsa alegría, falso afecto, culpa, fobias.

Posición en el juego: entra como salvador, termina como víctima.

Resultados que obtiene: no ganador, perdedor.

Reacción ante crisis: la ignora, no existe.

Mensajes no verbales enviados: no pienses, no te defiendas, no me abandones.

Varita mágica falsa: compláceme, trata más, sé fuerte, apúrate.

Valores que maneja: la realidad está equivocada, necesitamos héroes y caudillos para cambiar.

NIÑO LIBRE NEGATIVO

Caricias que usa: cond. e incond. ,
verbales: "si no haces lo que te digo te...", "eres un ... ejo",
No verbales; golpes, provoca dolor.

Estructura su tiempo con:

ritos; el saludo es todo un ritual con sus cuates.
aislamiento; rumia sus venganzas.

actividad; fuera de la ley.

Pasatiempos; usar lenguaje soez; "si vieras cómo quedó al que le pegué".

juegos sic; ya verán de lo que soy capaz, peleen entre uds., policías y ladrones.

Posición existencial básica: yo - tú - ellos -

Emociones frecuentes: disfraz; resentimiento, falso, coraje, sadismo, saña, triunfo maligno.

Posición en el juego: entra como perseguidor, termina como víctima.

Resultados que obtiene: ganador (hasta que la ley establezca la justicia); no ganador, perdedor.

Reacción ante crisis: Las busca.

Mensajes no verbales enviados: no existas.

Varita mágica falsa: se fuerte, apúrate.

Valores que maneja: tranza, venganza, el placer es lo único que importa.

NIÑO REBELDE NEGATIVO

Caricias que usa: cond. + y -; Verbales: "ya verán esos, de lo que somos capaces, nos la van a pagar",

No verbales: ironía, burla, golpes.

Estructura su tiempo con:

ritos; no le agrada saludar ni las ceremonias, rechaza los rituales.

aislamiento; solo cuando revive sus emociones disfraz.

Actividad; trabajo condicionado.

pasatiempos; llamar la atención.

juegos sic.; si... pero, el mío es mejor que el tuyo, defecto, arrinconado, todo yo... nomás yo!

Posición existencial básica: yo + tú + ellos -

Emociones frecuentes: básicas; coraje. disfraz; resentimiento.

Posición en el juego: entra como víctima, termina como perseguidor y vuelve a la víctima.

Resultados que obtiene: no ganador y perdedor.

Reacción ante crisis: las crea y no aporta soluciones.

Mensajes no verbales enviados: no me superes, no disfrutes, no sientas.

Varita mágica falsa: trata más, sé perfecto.

Valores que maneja: vale la pena esperar por la revancha, el caos y el desorden son mejores.

NIÑO SUMISO NEGATIVO

Caricias que usa: cond. + y -; verbales:
"Vamos a hacer lo que quieren los directivos",
No verbales: no sabe expresarlas.

Estructura su tiempo con:
ritos; burocracia y burocracia.
aislamiento; silencio, soledad.
actividad; trabajo, mucho trabajo.
pasatiempos; conversaciones sobre fantasías.
juegos sic.; si ... pero, ¿Por qué tenía que pasarme a mí?

Posición existencial básica: yo - tú - ellos+
Emociones frecuentes: disfraz; culpa,
angustia, ansiedad, confusión.

Posición en el juego: le gusta permanecer
en víctima.

Resultados que obtiene: no ganador y
perdedor,

Reacción ante crisis: evasión, descuenta la
solución del problema.

Mensajes no verbales enviados: no me
abandones, no decidas, no hagas, no sientas,
no pienses, no seas tú, no seas de tu sexo.

Varita mágica falsa: compláceme, sé fuerte,
trata más, apúrate, sé perfecto. (cualquiera).

Valores que maneja: Más vale un mal
arreglo que un buen pleito, el que manda
manda y si se equivoca vuelve a mandar.

AHORA LAS POSITIVAS

PADRE CRITICO POSITIVO

Caricias que Usa: cond. + y -;
verbales; "debes entrenar así", "este es el
único camino para el éxito", "son las reglas"
no verbales; se apega al reglamento para
castigar.

Estructura su tiempo con:
ritos; saludos
aislamiento; estudio, meditación.
actividad; trabajo duro.
pasatiempos; pláticas amistosas del debe ser.
juegos sic; defecto, te agarré &*%\$;

Posición existencial básica: yo + tú + / -
ellos +/-

Emociones frecuentes básicas; alegría,
coraje, miedo.
disfraz; resentimiento, ironía, ansiedad.

Posición en el juego: entra como
perseguidor y termina como víctima.

Resultados que obtiene: ganador, no
ganador.

Reacción ante crisis: le gusta resolverlas,
a su manera.

Mensajes no verbales enviados: da
permisos.

Varita mágica falsa: sé perfecto, apúrate,
sé fuerte.

Valores que maneja: el trabajo es lo que
dignifica a los hombres.

PADRE NUTRITIVO POSITIVO

Caricias que Usa: cond. e incond. +;
verbales; "tú puedes", "dale pa'delante"
"te apoyo", "cuenta conmigo".
no verbales; abraza, palmea la espalda,
aplaude.

Estructura su tiempo con:

ritos; ceremonias.

aislamiento; estudio, meditación.

actividad; saludos (el saludo es parte de su
trabajo) trabajo

pasatiempos; sociales, conversaciones
amistosas.

juegos sic; si no fuera por mí... !

Posición existencial básica: yo + / - tú +
ellos +

Emociones frecuentes básicas; alegría,
afecto, tristeza, tiende a ser empático (se
pone en los zapatos ajenos).
disfraz; falsa alegría, falso afecto.

Posición en el juego: salvador.

Resultados que obtiene: triunfador,
ganador.

Reacción ante crisis: las vive, le duelen y
las resuelve.

Mensajes no verbales enviados: dá
permisos.

Varita mágica falsa: compláceme, trata
más.

Valores que maneja: todos somos
diferentes y valiosos.

Caricias que Usa: cond. e incond. +;
verbales; "muy bien", "¿ya analizaste por qué
te pasó eso?".

Estructura su tiempo con:
ritos; saludos.
aislamiento; meditación, estudio, creatividad.
actividad; trabajo efectivo y eficiente.
pasatiempos; hobbies.
juegos sic; no juega, sale de ellos pensando
lo que le conviene.

Posición existencial básica: yo + / - ellos
+/- posición realista.

Emociones frecuentes básicas;
alegría, afecto, tristeza, coraje, miedo. (poco
expresivo).

Posición en el juego: no juega.

Resultados que obtiene: triunfador,
ganador.

Reacción ante crisis: las ve venir y se
previene.

Mensajes no verbales enviados: da
permisos.

Varita mágica falsa: sé perfecto.

Valores que maneja: saber cómo se
hacen las cosas te dará el éxito.

Caricias que Usa: cond. e incond. +;
verbales; "bravo", "ajúa", "me encanta",
no verbales; aplausos, festejos, abrazos.

Estructura su tiempo con:
ritos; saludos sanos, de frente.
aislamiento; meditación, creatividad.
actividad; trabajo efectivo y eficiente.
pasatiempos; conversaciones definidas,
hobbies.
juegos sic.; no juega, expresa lo que siente.

Posición existencial básica: yo + / - tú +
/ - ellos posición realista.

Emociones frecuentes: básicas; alegría,
afecto, tristeza, coraje, miedo. (muy
expresivo).
disfraz; ninguna.

Posición en el juego: no juega.

Resultados que obtiene: triunfador.

Reacción ante crisis: no le crean
conflicto, las resuelve.

Mensajes no verbales enviados: dá
permisos,

Varita mágica falsa: ninguna.

Valores que maneja: la vida merece
vivirse.

NIÑO ADAPTADO POSITIVO

Caricias que Usa: + y -, incond. - ;
verbales; "qué lástima... a la otra será"
no verbales; no sabe darles.

Estructura su tiempo con:

ritos; saludos, burocracia.

aislamiento; estudio, retraimiento, fobias.

actividad; trabajo.

pasatiempos; conversaciones sin fin,

chismes.

juegos sic; ¿por qué tenía que pasarme a mí?

abrumado.

Posición existencial básica: yo + tú +

ellos + yo + tú + ellos -.

Emociones frecuentes básicas;

tristeza, miedo.

disfraz; culpa, vergüenza, fobias.

Posición en el juego: víctima.

Resultados que obtiene: no ganador,
perdedor, ganador (cuando se libere de las
condiciones).

Reacción ante crisis: apechuga, se
conforma.

Mensajes no verbales enviados: no te
defiendas, no seas tú.

Varita mágica falsa: compláceme, sé
fuerte, trata más, apúrate.

Valores que maneja: no hay mal que dure
cien años, ni tonto que los aguante.

Es fácil distinguir las Positivas de las Negativas. Ya está hecho.

Las Potentes son: **Padre Nutritivo Positivo.**
Adulto Positivo
Niño Libre Positivo.

Las adecuadas Tú tienes que aprender a distinguir cuándo lo eres y cuándo y hacia dónde te conviene cambiar, para lograr lo que te propones.

Es muy importante recordar que estos liderazgos no existen, puros en la realidad, sino que nosotros tomamos —sin darnos cuenta— diferentes liderazgos. De allí la importancia de ser conciente de lo que hago, digo, siento y pienso para lograr lo que me propongo.z

La excelencia emana de quienes la tienen en su persona, en su manera de pensar, sentir, hacer o decir, y tu amigo entrenador, estás hoy más cerca que nunca de entrar en control de tu propia vida y convertirte por tí mismo en un triunfador.

Mi último renglón es la frase popular:

¡La práctica hace al maestro!

Mas la práctica no es repetición sino revisión de lo hecho, dicho, pensado y sentido para su corrección, mejoramiento o potencialización de mí mismo. Esta es la práctica que necesitamos.

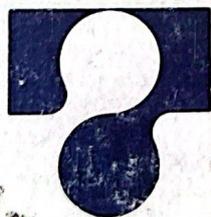


*"Triunfador es aquel que
analiza la realidad,
planifica algo.
Se compromete a hacerlo.
Y a la larga, lo logra".*

En esta definición puede medirse quien es un entrenador triunfador. El análisis transaccional te ayudará a encontrar aquellos aspectos concientes y no concientes que te impiden alcanzar sistemáticamente lo que te propones.

El éxito deportivo está dentro de nosotros, en nuestra personalidad, allí es donde este libro te lleva.

Es una nueva aportación en el complejo campo de la psicología deportiva, para todos aquellos entrenadores amateurs ó profesionales que buscan la excelencia deportiva.



IMPRESOS Y TESIS, S.A.

Galicia # 205 — Altavista — 64840

Monterrey, N.L., México

Tels. (83) 59-45-45, 59-45-46

Fax: (83) 59-02-79

Sé Fuerte <=> No seas débil, no muestres que tienes debilidades, aguántate. Con ello va acumulando energía negativa que explota tarde que temprano con sus consecuencias.

Permiso: **Expresa lo que piensas y sientes.**

¿Qué no tienes ninguno?

Vamos, no le hagas al perfecto.

¿Qué los tienes todos?

No inventes ni te azotes.

¿Qué ya te los quitaste?

mejor tenlos bajo control.

¿Qué dice tu mamá que no tienes?

y tu interior ¿Qué dice?

¿Qué nunca has sentido ninguno?

Bueno, pues empieza a ser consciente de tí mismo.

La siguiente lista amplía la información acerca de cómo detectar las "varitas mágicas falsas" que usamos.

Si te encuentras en alguna de estas situaciones recuerda que puedes cambiar dándote permiso de hacer, decir, pensar o sentir en forma adecuada razonando lo que te conviene.

Sé perfecto

No demuestras cómo hacer bien las cosas porque te da vergüenza equivocarte.

No participas de los pasatiempos positivos de tus atletas, porque es denigrante.

El menor desorden o indisciplina te ponen de mal humor.

Te extiendes hablando para que te entiendan, porque los demás son tontos. Siempre piensas que lo pudiste haber hecho mejor.

Te fascina corregir a tus atletas y demás entrenadores.

El único trofeo para tí es el de campeón. Sólo los atletas y entrenadores perfectos son tus amigos.

No soportas a los descerebrados.

Trata más.

La vida es sacrificio y todo cuenta.

"Te haces bolas" cuando hablas delante de los atletas.

Te dicen que eres complicado. Tú mismo te das cuenta.

No puedes definir lo que quieres, lo dejas supuesto.

Te dicen "tú le tiras a todo y a nada le das".

Crees que si trabajas duro en el entrenamiento es suficiente para sentirte satisfecho.

Te agradan quienes trabajan duro como tú.

Apúrate

Prefieres a quien termina los ejercicios primero que los demás.

Te fascina hacer todo "al cuarto para las doce".

Llega a los entrenamientos y juegos al menos media hora antes de la que tú mismo señalas, para hacer nada.

Antes de terminar lo que estás haciendo, piensas lo que vas a hacer después.

Determinas cuándo es el momento de terminar y te impacienta que no lo hagan.

Si alguien está perdiendo el tiempo —según tú—, quisieras gritárselo.

Continuamente terminas lo que otro está diciendo sin que te lo pidan.

No soportas a los lentos.

Sales de casa olvidando cosas que tenías que llevar.

Compláceme

Te sientes responsable de "hacer sentir bien" a los atletas.

Primero están los demás, tú eres al último.

Antes de que te lo pidan ya sabes lo que necesitan.

Quieres que todos se sientan bien contigo.

Te enseñaron a servir a los mayores.

Te callas tus necesidades.

No puedes sostener la mirada a los ojos de los atletas cuando explicas. Evades mirar directo.

PROLOGO

Conocí a Juan Carlos en el año 1983 cuando dirigí al equipo Monterrey. Colaboró desinteresada y muy eficazmente organizando a un grupo de jóvenes para llevar a cabo el control de una hoja técnica que elaboré con el fin de evaluar el rendimiento de los jugadores en cada partido.

Posteriormente dedicó sus mejores esfuerzos a la creación de una escuela de futbol infantil, con una perspectiva muy humana, centrandó más el interés en el aprendizaje, el disfrute y el desarrollo de cada niño que en el logro de efímeros resultados deportivos.

Hoy me distingue prologando su libro "**El Manual del Entrenador Triunfador**", como continuación de su permanente búsqueda personal en beneficio de aquellos que orientamos y dirigimos seres humanos con aptitudes, habilidades, destrezas y también con sentimientos, emociones e infinitas posibilidades de crecimiento.

Resulta difícil entender la escasa importancia que se presta, en la mayoría de los casos, a la preparación humana de unos futbolistas que habrán de soportar cargas psíquicas de relevancia definitiva en la competición. Se buscan lugares idóneos para respirar aire puro, concentraciones a veces costosas fuera del ambiente natural de los jugadores, y se olvidan —por ignorancia o engreimiento— del clima psicológico, vital, humano, personal y colectivo que hará posible la asimilación correcta de todos los demás sistemas de preparación adecuada.

Este manual que nos presenta Juan Carlos Flores contribuirá a comprender mejor muchas de las complejas situaciones que nos plantea la conducta humana y, a través del enfoque del Análisis Transaccional, buscarle las soluciones que puedan ayudar consciente y consistentemente al jugador y al equipo; a elegir, de todas, la forma más legítima de desarrollar lo mejor de sí mismo, siempre alrededor de una preocupación única, la de valorar el factor humano del futbolista y asistirle en el esfuerzo común por merecer el éxito, a ser, en definitiva: **Un Triunfador.**

Roberto Matosas Postiglione.

INTRODUCCION

En nuestro país, en la actividad deportiva (amateur o profesional) se le ha dado importancia a promover y desarrollar en los niños, jóvenes y adultos las **capacidades** (resistencia, elasticidad, flexibilidad, fuerza, velocidad), y las **habilidades** (destreza, precisión, rapidez, equilibrio, armonía, estética, ritmo), mientras que las **facultades** (Las dos que todo Ser Humano tenemos son Pensar y Sentir.) (1) se toman como secundarias a través de la motivación, disciplina, combatividad o manejo de la técnica y táctica del deporte. (2) En contados casos de deportistas de alto nivel se ha recurrido al desarrollo de facultades como método de alcanzar metas de alta competencia. (3)

Haga en este momento una prueba. Deje el libro de lado y pregunte a diez personas al azar ¿Cuáles son las Facultades del Ser Humano?

Si encontró a dos más que le dieron la respuesta correcta, lo felicito, está Ud. en medio de un grupo filosófico o intelectual. Sin embargo, la realidad señala que manejamos muy poca información acerca de nuestra esencia, de nuestro interior, pues estoy seguro que de los diez entrevistados cuando mas uno de ellos dió la respuesta correcta y completa.

¡Ah! Pero eso sí. Todos entendemos o aparentamos entender cuando se dice que alguien está perturbado de sus facultades mentales, lo llamamos "loco", como queriendo señalar que no piensa y no siente.

DESARROLLO vs EDUCACION

Esencialmente, el deporte establece el desarrollo y la educación de capacidades, habilidades y facultades del ser humano. Sin embargo, todo ello es mediatizado ante el objetivo central de la competencia: ganar, ganar y ganar. A través de los años y a nivel masivo, los resultados muestran desarrollo notable en capacidades, selectivo en habilidades y mínimo en facultades. Dicho en otras palabras, nuestros hijos son definitivamente más

altos, fuertes y resistentes que nosotros, pero no hay contundencia a la hora de hablar si son más técnicos o precisos que la generación anterior, y si, desgraciadamente, si reproducen el desequilibrio emocional, la baja autoestima, los prejuicios y la mentalidad escasamente triunfadora de nosotros sus padres. Nuestro dominio conciente de estos factores se da sólo en un muy reducido grupo de entrenadores y atletas.

El avance del deporte en términos generales ha estado sostenido por las capacidades, habilidades y facultades innatas de los individuos no por la educación de ellas. Desarrollo significa "movimiento" hacia lo mejor (4), y una larga lista de situaciones ha dado por resultado "un mejor" simplemente pobre.

Educación es un concepto que proviene del latín (edúcere) (5) que significa "sacar del individuo". Resulta poco menos que imposible Educar sin hacer uso de las facultades básicas: **pensar y sentir**.

El mecanismo de selección natural produce resultados después de generaciones y por su ausencia de control y planeación no garantiza resultados.

Nadie ha repetido una talla de Hugo Sánchez, Raúl González o Daniel Bautista, porque ellos fueron conscientes de sí mismos. Primero por su decisión de llegar al éxito por medio del deporte, sin temor a los años de trabajo y sacrificios. Segundo, por aceptar la corrección acertada de quienes tuvieron como entrenadores conscientes de sí mismos y de la realidad,

El número de mexicanos que han estado dispuestos a imponerse por convencimiento estas condiciones resulta insignificante.

¿Qué Hacer?

Si dejamos que las cosas continúen como hasta hoy, esperaremos 5 o 10 héroes, digo, estrellas, en los próximos 10 años.

Si decidimos trabajar, necesitamos hacerlo, ya no hacia el desarrollo sino hacia la educación a través del deporte. Y fundamentalmente, educación de entrenadores.

No necesitamos realizar transformaciones de la estructura deportiva, sino reubicación de sus objetivos y metas.

El Lic. Carlos Salinas de Gortari al instalar la **Comisión Nacional del Deporte**, señaló "la importancia del deporte como factor de modernización y de cambio social... dentro de un marco de objetivos claros y precisos y que se orienten a lograr la formación integral del individuo" (6). Por su parte, Raúl González Rodríguez en su discurso en esa misma ceremonia apuntó: "...a través del (deporte) podemos fortalecer no solamente nuestro vigor físico sino también nuestro espíritu; que es un medio para forjar una actitud de triunfadores frente a la vida"; (7). Las autoridades del país han puesto las bases para invertir los polos. La obra de transformación es nuestra. Necesitamos un plan que permita la capacitación de entrenadores expertos en transformar las facultades de los deportistas tanto como sus habilidades y capacidades. Su tarea básica será fermentar, producir **cambios** en la mente de los deportistas. Allí es donde se necesitan.

Enfasis a la educación de las facultades del individuo: Conciencia de Sí mismos; Conciencia de la Realidad; Autoestima; Concentración Mental; Toma de Decisiones; y Mentalidad Triunfadora, que son las formas del pensar. Mientras que Equilibrio Emocional; Motivación; Intuición; Liderazgo; y Valores o Principios Humanos; que son las formas del Sentir.

Todas ellas inciden en los resultados de la Educación Física y el deporte y todas ellas tienen relación estrecha con los conceptos fundamentales del Análisis Transaccional (3) y sus objetivos de individuos, Autónomos, capaces de tener Conciencia de las cosas, Espontaneidad e Intimidad. (9) Lograr autonomía que permite alcanzar el éxito, ser triunfadores.

PREMISAS FUNDAMENTALES

Todo ser humano es un espíritu encarnado.

Este espíritu es quien realmente piensa y siente.

Este espíritu está en proceso de aprendizaje continuo realizado por medio de sus facultades. El aprendizaje incluye la forma como el individuo se enfrenta a la vida, la posición frente a los demás, la forma como sobrevivirá, cómo logrará sus propósitos, y si será un triunfador, un ganador, un trepador, un no ganador, o un perdedor.

Un individuo para sobrevivir necesita cubrir sus necesidades básicas secundarias y entre ellas destacan por definición hacia el deporte, la necesidad de movimiento, (necesidad de estímulo) y la necesidad de caricias, (necesidad de reconocimiento) (10). El cuerpo humano necesita movimiento y del deporte es el medio ideal para ello. La mente humana necesita reconocimiento y el deporte también es el medio ideal para obtenerlo. Bueno, esto teóricamente, porque en la práctica las cosas no son tan ideales.

Vamos ahora a analizar (separar las partes y encontrar sus relaciones en el todo) (10), lo que constituyen nuestras Facultades Pensar y Sentir, y como el adecuado y positivo uso de ellas nos permitirán convertirnos en Triunfadores. Pero antes...

CITAS Y NOTAS— INTRODUCCION

(1) Nos referimos a Facultades Sensoriales, no a Extra-sensoriales, como telepatía, telekinesis, etc.

(2) No existe un esquema completo de comprensión y análisis psicológico que vaya más allá de Motivación, y Entrenamiento mental en el deporte.

(3) La Lic. R. Balboa manejó la Técnica de Entrenamiento Mental con el equipo mexicano de Copa Davis de Tenis hace dos años.

(4) Abbagnano, Nicola: **Diccionario de Filosofía**, México, D.F., Fondo de Cultura Económica, 1903. Pág. 311.

(5) Educere en griego significa "sacar de". Aprenderere en latín significa "agarrar".

(6) **Comisión Nacional del Deporte: decreto e instalación**. México, D.F., Dirección Editorial de la Comisión Nacional del Deporte. Págs. 5 y 6/

(7) Ibid. pág. 28.

(8) Análisis Transaccional es el enfoque moderno, práctico, completo, encuentra causas y ofrece soluciones sobre cómo ser Triunfador. Creado por Erick Berne, Siquiatra nacionalizado norteamericano, fundó una corriente de pensamiento, difundida hoy en más de setenta países incluídas U.R.S.S. y China Continental, organizada en asociaciones nacionales y continentales, y coordinadas por The International Transactional Analysis Association.

(9) Berne, Erick: **Juegos en que Participamos**. México, D.F., Ed. Diana, 1983 págs. (190-193).

(10) Ibid: Págs. (15-18).

(11) Abbagnano, Nicola: **Diccionario de Filosofía**, México, D.F., Fondo de Cultura Económica, 1983. pág. 75.

Parte 1

¿QUIEN ES UN TRIUNFADOR?

**¡FACTORES POR LOS QUE LOS
ENTRENADORES NO SON
TRIUNFADORES!**

**¡TRIUNFADORES, NO TRIUNFADORES
Y FRACASADOS!**

¿QUIEN ES UN TRIUNFADOR?

"¡Triunfador es alguien que proyecta hacer algo, dice que se compromete a hacerlo, y a la larga lo hace!"

Erick Berne.

Sencilla, práctica, profunda y medible definición.

Esta sola afirmación, le servirá a algunos de nuestros lectores para empezar a ubicarse. Si porque algunos de entre nosotros solo nos falta la información completa y sistemática para resumir lo que la experiencia de la vida nos ha dejado.

Triunfar es algo de todos los días, como desplazarse de un lugar a otro, pasar los exámenes escolares, vencer nuestras debilidades atléticas o superar nuestras marcas anteriores.

Ganador, No Ganador, Trepador (también llamados No Triunfadores), y Perdedor son lo opuesto de ser Triunfador.

Un Triunfador planea lo que quiere lograr, si lo logra, lo disfruta. Si fracasa revisa inmediatamente las causas y se prepara para la siguiente oportunidad.

Para planear es elemental partir de sí mismo.

Tener una respuesta a: ¿Qué soy?, ¿Quién soy?, ¿Qué quiero hacer?, ¿Para qué sirvo?

Porque no todo proceso que se da en nuestro cerebro está apegado a la realidad (soñar cuesta no obtener lo que quieres), y un triunfador está inmerso en ella y termina por transformarla e imponerle su sello propio.

¿Quién necesita ser triunfador en el deporte?

Todos, médicos, utileros, masajistas, jueces, directivos, atletas, pero sobre todo los entrenadores porque son ellos quienes planean la obtención de resultados.

¡Hoy día, un entrenador deportivo que trabaje para la enseñanza o para la competencia necesita ser un triunfador!

Este libro está basado en la teoría psicológica más avanzada y moderna de la actualidad, llamada Análisis Transaccional, y te mostrará cómo convertirte poco a poco en un Triunfador y dejar de ser por tí mismo un no triunfador o un perdedor. Claro, siempre y cuando lo desees, porque de no ser así, como dice la frase popular "a fuerza ni los zapatos entran".

Factores por los que los entrenadores no son triunfadores.

Inconciencia — Ignorancia

En estos dos se pueden resumir todas las causas aparentes.

"Conciencia, "es la relación al hombre interior o espiritual, por la cual se puede conocer de modo inmediato y privilegiado y, por lo tanto, se puede juzgar a sí mismo de manera segura e infalible". (2)

Si tanta palabra rara te mareó ¿Qué te parece esta afirmación más corta de Platón: "El diálogo del alma consigo misma". (Teetetes, o De La Ciencia); o estas de Plotino: "El retorno a sí mismo" y "El Retorno a la Interioridad" o "La Reflexión sobre sí". (3)

Ignorancia es "Falta General de Instrucción" o "Falta de conocimiento acerca de un asunto determinado". (4)

Podemos hacer una lista larga de "causas", y quedarnos tan apantallados con tal volumen, que no le hayamos pies ni cabeza, prefiriendo no volver a tocar el tema, aquí te van algunas:

- Lo único que queremos es ganar el primer lugar para ser reconocidos como los mejores.
- La planeación no fue el modelo de acción de nuestros padres y tampoco lo es de nosotros.
- "El trabajo es para los burros", es una frase generalizada.
- Sólo yo soy la solución.
- Nos agrada más disfrutar que pensar.
- El deporte no necesita preparación.
- El importante en el deporte es el atleta con habilidades.
- México será potencia deportiva cuando nazcan más Hugo Sánchez y Raúl González.
- México jamás será potencia deportiva.
- La investigación no es importante.
- El deporte es para entretener al pueblo.
- La competencia da mejores deportistas.
- El deporte no es factor de cambio social.

Y puedes continuar con las que se te ocurran, aunque de alguna manera todas van a resumirse en nuestra **Ignorancia e Inconciencia**.

En esto pasa algo parecido con el divorcio (de testimonios, de sociedades, de amistades, de noviazgos), se enumeran muchas causas, pero no en el fondo solo hay dos: "el miedo a conocerte a tí mismo, y el miedo a conocer a los demás".

Este manual está dirigido a darte información que te permita Conocerte a tí mismo, y a los demás. Un entrenador Triunfador es conciente y está bien informado de los avances científicos de las ciencias aplicadas al deporte.

CITAS Y NOTAS — PARTE I

- (1) Berne, Erick: **¿Qué dice usted después de decir "Hola"?** México, D.F.
- (2) Abbagnano, Nicola: **Diccionario de Filosofía.** México, D.F., Fondo de Cultura Económica, 1983. Pág. 206.
- (3) Ibid, pág. 207.
- (4) Readers Digest, Selecciones: **Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado,** México, D.F., Reader's Digest de México, S.A. de C.V., 1978. Tomo VI, pág. 1909.

PENSAR PARA SER TRIUNFADOR

Parte II

¡EL CEREBRO DE LOS MEXICANOS!

¡SER CONSCIENTE!

- Conciencia de mí mismo
- Las diversas personalidades
- Lenguaje Verbal y Lenguaje no Verbal
- Sentimientos y emociones
- Permisos, maldiciones y castigos
- Posición básica frente a la vida.
- Conciencia de la realidad

¡AUTOESTIMA!

¡CONCENTRACION MENTAL!

- Poder controlado de la atención
- Entrenamiento mental

¡TOMA DE DECISIONES!

¡MENTALIDAD TRIUNFADORA!

PENSAR PARA SER TRIUNFADOR

Ciertamente todos los seres humanos tenemos cerebro (en realidad dos), (1), pero no todos pensamos o no pensamos correctamente. Es como decía un amigo estudiante de la Universidad de Berkeley, hace años, que cuando en una conferencia preguntó por qué afirmaban que el cerebro de los mexicanos era muy valioso, le contestaron: ¡porque no está usado!. ¿Será la imagen que tenemos o habrá algo de verdad en ello?

Vamos ahora a dirigirnos a analizar los diversos aspectos en que la facultad de pensar se subdivide o expresa y demostrar cómo cada uno de ellos nos permiten alcanzar el éxito.

I.— La forma más importante de nuestra facultad de pensar la constituye el poder **¡Ser consciente de mí mismo y ser consciente de la realidad!** Raúl González R. ha expresado "En nuestros jóvenes hay una gran conciencia de lo que les beneficia o les perjudica" (2).

Veamos la primera parte de ello:

1.- **Ser conciente de mi mismo** (3) es una de las piedras fundamentales sobre la que descansan los triunfadores. Significa saber quién soy, cómo soy, cuándo soy así, por qué soy así y hasta cuándo; cuáles son mis aspectos débiles y cómo transformarlos en mi beneficio, cuáles los fuertes y cómo acrecentarlos. Cómo utilizar mi memoria, mi capacidad de asociación de ideas para tener una estructura lógica de pensamiento potente, cuáles son mis características exclusivas, etc. dentro de los más comunes. Algunos autores le llaman a esto autoanálisis. Los entrenadores más exigentes, estudiosos o inteligentes saben la importancia de ello, aunque lo han implementado por intuición o experiencia al cabo de muchos años. El análisis Transaccional se lo simplifica como veremos más adelante.

Muy pocos conocidos y menos dominados son los aspectos siguientes:

2.- Ser **conciente de mí mismo** implica también percibir y conocer las diversas personalidades que existen en mi interior y cómo manejarlas.

Es un error creer que por el hecho de tener un solo cuerpo tenemos una sola personalidad. La verdad es que actuamos, decimos, pensamos y sentimos unas veces de una manera y otras de otra ante la misma situación.

Creer que tenemos una sola personalidad lleva consigo algo peor: la incapacidad de controlarnos conscientemente y mas aún la incapacidad de **cambiar** aquello que hacemos, decimos, pensamos y sentimos que es inadecuado, limitado y/o negativo.

3.- Ser **conciente de mi mismo** implica conocer y manejar en forma adecuada potente y positiva mi **lenguaje verbal** y mi **lenguaje no verbal** (4). Todos tenemos idea de la importancia del Lenguaje Verbal, pero por lo que se refiere al Lenguaje No Verbal lo ignoramos porque desconocemos que si ambos no expresan lo mismo, es decir no hay congruencia entre uno y otro, la potencia del mensaje se diluye o se transforma en confusión.

Un ejemplo: Los directores de cámaras de las cadenas televisivas que transmiten los juegos de futbol americano profesional o de futbol soccer profesional, enfocan las caras y cuerpos de los entrenadores por que nos expresan —sin palabras— lo que ellos quieren decirles a sus jugadores en esos momentos.

Otro ejemplo: Los mexicanos somos sumamente expresivos sin necesidad de hablar. Aplaudimos, aullamos, y un simple ademán provoca gratos o molestos recuerdos.

4.- Ser **consciente de mi mismo** implica también conocer mis **sentimientos y emociones** (5). Cómo forman parte de mis Lenguajes Verbal y No Verbal, y cómo desarrollan o interfieren en el logro de mis objetivos.

Un ejemplo: otra frase popular nos dice "el que se enoja pierde" y casi siempre con toda razón. ¡Sabe Ud. por qué? Cuando una persona se enoja no puede controlar lo que está pasando, deja de ser conciente de si mismo y de la realidad, se impide cambiar de actitud y termina siendo inadecuado, limitado y negativo.

5.- Ser **conciente de mi mismo** implica dominar mis

Lenguajes Verbal y No Verbal porque la suma de ellos pueden convertirse para un entrenador y sus atletas en:

a.- **Permisos** que le permitan alcanzar sus metas y dirigirlo para convertirse en un Triunfador.

Un ejemplo: Un entrenador que continuamente está comentando los puntos positivos de sus atletas, aunque se equivoquen, les da oportunidad de intentarlo mejor la próxima vez. ¡No importa, inténtalo otra vez! ¡Muy bien, te felicito!

b.- **Maldiciones o prohibiciones** que le impidan alcanzar el éxito, es decir, hacer perdedores.

Un ejemplo: Un entrenador que señala con burla, envidia o resentimiento los aspectos negativos de uno o varios atletas les impide desarrollar su potencial. ¡Tú nunca aprenderás!, ¡tenías que ser tú!

c.- **Castigos** que hasta no cumplirlos no puede alcanzar lo que se propone, o sea, en no triunfadores.

Un ejemplo: un entrenador que pone condiciones para que sus atleta alcancen el éxito. ¡Pamba el último que llegue, ¿Quién te dijo que hicieras eso?

6.- Ser **Conciente de mi mismo** implica por último tener presente que mantenga una actitud frente a cada uno de los demás que puede ser:

a.- Yo estoy bien — Tú estás Bien;

b.- Yo estoy bien — Tú estás Mal;

c.- Yo estoy mal — Tú estás Bien;

d.- Yo estoy Mal — Tú estás Mal;

e.- Yo Estoy Bien/Mal — Tú estás Bien/Mal.

¿Se te ocurre cuál es la posición de un entrenador triunfador?

Todo ello el Análisis Transaccional te ayudará a descubrir, manejar y dominar.

Veamos ahora la segunda parte del primer punto:

7.- **Ser Conciente de la realidad**, es decir mis relaciones con todo lo que me rodea, implican qué quiero hacer, cómo quiero hacerlo, cuándo y hasta cuándo, con qué herramientas cuento y con cuáles no, cual es el plan que necesito para conseguir lo que quiero, cómo administrar mis recursos, las decisiones que debo tomar, etc. Algunos autores le llaman a esto Organización. (planeación). Y de acuerdo a nuestra definición es la otra piedra fundamental de ser triunfador.

Aquí es donde se han dedicado a trabajar las escuelas de entrenadores de todos los niveles. Las materias que llevan son Técnica, Táctica y Estrategia del deporte, Organización de equipos, Arbitraje, Medicina del Deporte, Acondicionamiento Físico, etc. (6)

Todo ello nos dan las herramientas para controlar la realidad ¿Y por qué no lo hacemos? porque el ser Triunfador —la excelencia— está dentro de nosotros, no en cuánto sepamos de técnica u táctica deportiva, de teoría del entrenamiento o preparación física, sino en el cómo lo implementamos.

Es decir, que planeemos sin prejuicios ni fantasías, basados en la realidad del ser humano, que tengamos control sobre los aspectos no conscientes de nuestra personalidad que nos traicionan para lograr lo que proyectamos, que nos comprometamos a hacer lo que podemos hacer. Los entrenadores triunfadores afirman que ¡los resultados vienen solos!

II.- La segunda forma de la facultad de Pensar es **Autoestima**. Lo de segunda es porque es derivada de la anterior, no por orden de importancia.

Al leer esta palabra, casi sin darte cuenta, tú amable lector, revisaste internamente en una fracción de segundo cómo andas en este renglón.

Y para que termines de ubicarte te presentamos la definición: es **Lo que pienso que valgo por lo que he logrado**. Después de demostrarte a tí mismo, que eres capaz de poner la pelota donde quieres, de sobreponerte a los marcadores en contra, y de que eres consistente en el desempeño de tu labor, tú

como atleta y por lo tanto el entrenador que te dirige, tienen una alta autoestima: saben lo que valen porque lo han demostrado.

El nivel de energía de un atleta y un entrenador con alta autoestima es enorme, mientras que los de baja, son débiles o rígidos. Y estamos hablando de la energía interna también llamada síquica, no de la que producen los alimentos. (7) Es necesario que este elemento sea conciente, ya que hay muchísimas formas no conscientes que nos hacen dudar de nuestra capacidad y vacían nuestra estima como quien voltea una jarra llena de agua: en dos segundos.

Para quienes desde niños no recibieron el apoyo necesario de sus padres, abuelos, profesores o entrenadores, siendo adulto le sucederá exactamente como la situación antes dicha.

Por otra parte, si le piensas poquito descubrirás que esta forma de pensar lleva implícita la **Educación de las habilidades deportivas**.

En el aprendizaje de la técnica y la táctica de cualquier deporte, está implícito un método (8) para elevar la autoestima del atleta. Al poner en práctica los señalamientos del entrenador que domina su oficio, el atleta se dará cuenta que él puede hacer las cosas y hacerlas bien una y otra vez. Quienes tienen habilidades lo han vivido; han sido los tuertos en mundo de ciegos. Lo importante es que el entrenador puede ejercerlo conciente y sistemáticamente y potenciar así la autoestima de los atletas.

III.- **Concentración Mental** (9). Es nuestra facultad de dedicar nuestro tiempo prolongadamente a hacer, pensar, sentir o decir una labor determinada. Jugar, estudiar, escuchar música, etc.

¿Alguien puede negar que en el deporte la mente concentrada logra mas facilmente lo que se propone y por el contrario, que los menos concentrados se les dificulta alcanzarlo?

La concentración mental para nuestros propósitos tiene dos niveles.

1.- El Poder Controlado de la Atención.

El logro de nuestras metas está en función de que nuestro pensamiento está libre (o mínimo) de prejuicios y fantasías a la hora de analizar causas, partes, aspectos y su acoplamiento funcional en el todo, a la hora de establecer objetivos, metas, planes y programas de acción.

2.- Entrenamiento Mental.

En los últimos cuarenta años la URSS y otros países europeos han superado a los EEUU y sus aliados deportivos en el logro de medallas de competencias internacionales. La razón: entrenamiento mental. Basados en estos resultados, algunos entrenadores hemos querido implementar tales métodos. (Concentración mental, sofrología, meditación zen, etc.) buscando mejorar las marcas anteriores, los resultados poco conocidos hasta hoy, hablan de que algo no funcionó bien. Mis conclusiones son de que mientras que en los países europeos la actividad general y deportiva esté permeada por la razón, en México y los países latinos está permeada por los sentimientos. Por ejemplo, el futbol europeo es pensado, mientras que el latino es sentido. Somos nosotros quienes copiamos sus métodos y sistemas de juego, no al revés. Pero ellos no han desarrollado el futbol bello de los brasileños, la gambeta de los argentinos, o la "garra uruguaya".

Así que mientras no descontaminemos nuestra mente de prejuicios y fantasías y la pongamos a pensar, difícilmente darán resultados contundentes estos métodos. (10).

IV. Toma de Decisiones

Durante el juego, antes del juego, en el trabajo de la semana, etc., el entrenador toma decisiones. Muchas veces esas decisiones le permitirán alcanzar su objetivo, otras no. Los métodos para tomar decisiones son dos; razonando hasta esclarecer la alternativa óptima; o intuyendo la alternativa. La mayoría de los entrenadores seguimos la última, que analizaremos más adelante.

Permitamos darle un giro diferente a esta forma de nuestra facultad de pensar: la toma de decisiones. Desde niños nos han

dicho nuestros padres, abuelos, tíos, profesores y entrenadores que pensemos, actuemos, sintamos y digamos lo que ellos quieren.

Muchos de esos mensajes que resulten indispensables para sobrevivir y para avanzar en la vida.

Otros nos limitan de tal forma que nos impiden alcanzar lo que nos proponemos (castigos y maldiciones).

Un ejemplo: un padre de familia le repite a sus hijos durante años que en la vida es preciso trabajar duro para alcanzar lo que se propongan, así cuando él crece, trabaja duro para alcanzar sus propósitos.

Otro ejemplo: desde niño sus padres le decían que estaba tan loco como su tío que se había dado un tiro en la cabeza. Cuando crece a quién cree que se parecerá? ¿Cuándo crees que se toman las decisiones que afectarán su futuro?

Permítenos señalar que, la **decisión más importante** en la vida es **ser uno mismo**. Mientras que la **decisión más difícil es cambiar**. Y esto es lo que nos hace mucha falta a los entrenadores, **cambiar**. La idea predominante entre los mexicanos es "Tú no puedes ser mejor que yo" que en otras palabras es "tú no me enseñas nada".

V.- La "última" forma de nuestra facultad de pensar en el deporte es **mentalidad triunfadora**.

Como un resultado de todo lo anterior, es decir los entrenadores que son concientes de si mismos y de la realidad, que poseen una alta autoestima, que se concentran en su trabajo, que saben tomar decisiones, adquieren una característica mas en su facultad de pensar: una **mentalidad triunfadora**.

Para nosotros mente triunfadora es aquella que **sabe** que lo que a él le sucede, nadie más que él es la verdadera causa de ello.

De un plumazo se acaban todos los pretextos, las "barras", las explicaciones que empiezan con las palabras "es que", o "si,

pero", hechas para confundir a propios y extraños. (léase tontos).

Una mente triunfadora puede ser temporal o permanente, si es temporal estamos ante el caso propio de los mediocres —de los No Triunfadores— que esconden su mediocridad en ganarle un evento al paisano o quedar bien ante cierta autoridad.

En cada lugar donde se celebran clásicos deportivos es notable la mentalidad triunfadora pasajera que adoptan los rivales. Ninguno de ellos desea perder el encuentro y se preparan al máximo para ganarlo, no importando que el resto de la competencia se vuelva al ritmo del "ai se va", del esfuerzo a medias, de no poder reaccionar porque no pueden quitarse de la cabeza que el encuentro "importante" lo perdieron (11).

Si la mentalidad triunfadora es permanente, entonces estamos ante el caso de un triunfador. Que sabe lo que quiere en cada momento, proyecta y realiza lo necesario para obtenerlo.

Como ves amable lector, cada una de las definiciones anteriores tiene aplicación en nuestro campo de acción. Ya sea en la educación física, en el deporte amateur o profesional, con niños, jóvenes y adultos.

Pero esta es nada mas la mitad de la historia, vamos ahora a la otra mitad, qué es...

CITAS Y NOTAS — PARTE II

(1) Springer, S.P. y Deutsch G.; **Cerebro Izquierdo, Cerebro Derecho.** Barcelona, España, Ed. Gadisa. 1984. págs. (195- 220).

(2) SEP, Comisión Nacional del Deporte; **Decreto e Instalación.** México, D.F., Dirección Editorial. 1988. pág. 29.

(3) Fingermann, Gregorio: **Sicología Pedagógica e Infantil.** Buenos Aires, Argentina. Ed. El Ateneo. 1981. págs. (13-15). Muchísimos son los autores que hablan de ello, este es uno de tantos textos de carrera universitaria.

(4) Por diferentes caminos se ha llegado a tomar énfasis del Lenguaje No Verbal en la Ciencia del comportamiento: Bioenergética, Sicolingüística, Expresión Corporal, estudios sobre el funcionamiento de los dos cerebros, etc. Todos concluyen que existe un modelo de Lenguaje No Verbal, que expresa la salud o patología de los seres humanos, y es útil como herramienta terapéutica. El Deporte es Lenguaje No Verbal y sobre ello casi nada hay escrito.

(5) Socialmente la mujer tiene permiso de Sentir y los hombres no. Los mensajes son "cállese, Ud. es macho y los machos no lloran" o "pareces vieja llorando". Más, esto lo que revela es la ignorancia que tenemos sobre una de las partes de nuestra naturaleza. Un modelo incompleto, solo puede dar resultados incompletos. Mas aún, quienes han incursionado por el tema lo han hecho aparentemente impulsados por la necesidad de teorizar, sin partir de la realidad, así tenemos 28 definiciones de Emoción diferentes en la literatura psicológica de 1884 a 1977. Plutchik, Robert: **Las emociones.** México, D.F., Ed. Diana, 1987, págs. 125-128). Si, leíste bien, 28 definiciones diferentes y lo que es peor, no sirven para ayudar a cambiar a las personas, que es lo que se necesita. Por lo anterior, la aportación de los analistas transaccionales en este campo es valiosísima. Lo concluirán con nosotros al leer lo correspondiente.

(6) Cuando llegan a estudiar psicología, lo hacen para descubrir lo patológico en los demás, no en ellos mismos, con lo que dicho enfoque borra del mapa deportivo, la mitad. Y como decía Alexandro Chiangeroti Jr. "por eso estamos como estamos".

(7) ¡Herejía!, gritan algunos. Bueno, yo prefiero entenderlo en las palabras del Gran Maestro Jesús: "no solo de pan vive el Hombre", y en explicar de otra manera los hechos de que Teresa Newman se haya pasado los últimos años de su vida sin probar alimento, y decenas (¿o cientos?) de yoguis minimizan su alimento por años y no mueren por desnutrición. Los hechos hablan y en ocasiones gritan.

(8) El método **Dedani**, fue implementado por tu servidor durante ocho años con notable éxito en la escuela deportiva **Desarrollo y Educación Deportiva Avanzada de la Niñez, A.C.**, malograda por un alcalde panista y un grupo de vecinas de conciencia social exclusivista, en Garza García, N.L.

Es el método del entrenador triunfador.

(9) Los métodos de Concentración Mental se han difundido como arroz en los últimos treinta años, antes de la literatura sobre ello era nula, y es obvio ¿o no? que tienen aplicación directa en el deporte, llámese "El método Silva de Concentración Mental?", Sofrología, Yoga, Meditación, Sen, etc.

(10) Silva, José y Miele, Phillip: **El Método Silva de Control Mental**. México, D.F., Ed. Diana, 1971;

(11) Ostrander, Sheila; Schroeder, Lyna y Ostrander, Nancy; **Super Aprendizaje**. México, D.F. Ed. Grijalvo. 1983.

(12) Irala, Narciso: **Control cerebral y emocional**. Bilbao, España, Ed. Mensajero 1978.

(13) Busca y pon en práctica una de esas corrientes en ti mismo, para que concluyas sus ventajas, es una herramienta positiva más, no la única.

(14) Provincia. D.F.; Tigres — Rojos; Chivas—América; Rayados—Tigres; y así sigue la lista creada por los medios masivos de comunicación para que la gente vaya a pagar boletos.

Parte III

¿QUE SIGNIFICA SENTIR?

EQUILIBRIO EMOCIONAL

MOTIVACION

INTUICION

LIDERAZGO

VALORES Y PRINCIPIOS

¡SENTIR PARA SER TRIUNFADOR!

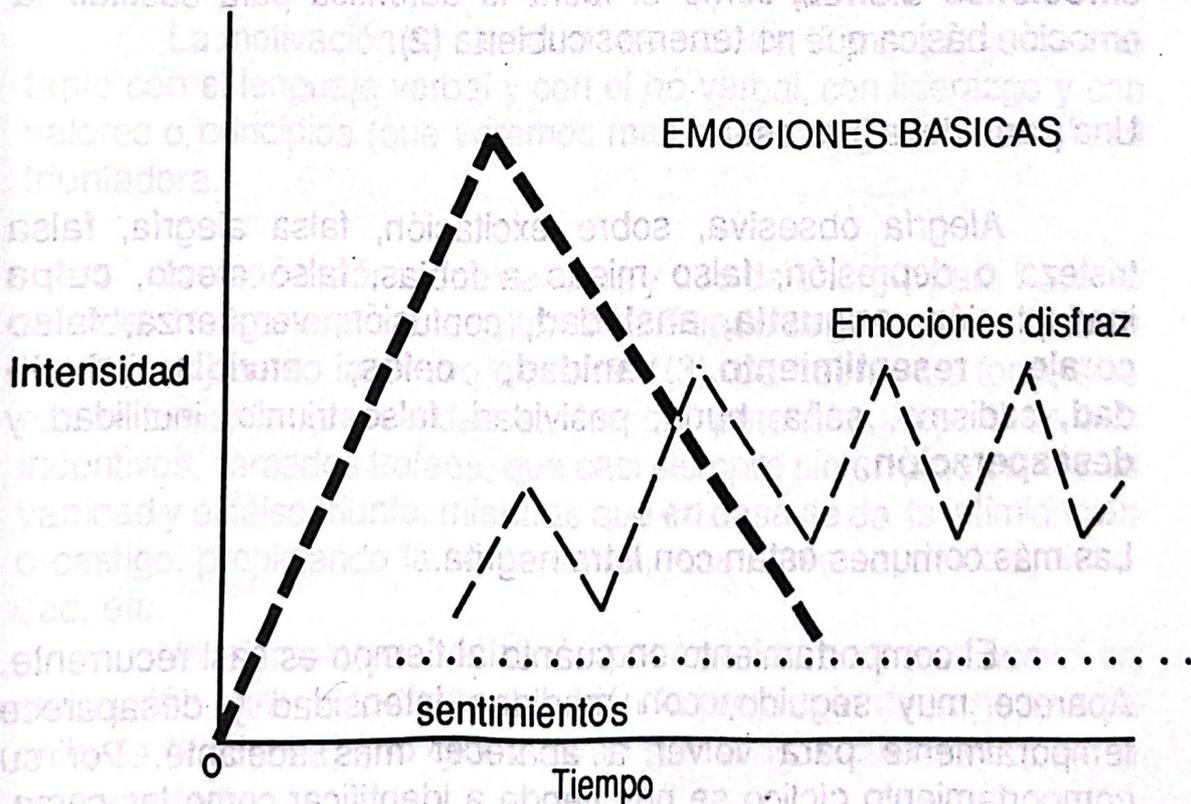
La otra facultad que los seres humanos tenemos es sentir.

¿Qué significa sentir?

Toda la información que nos llega para ser procesada en el cerebro (los dos cerebros), sigue el camino de los sentidos: vista (ojos), oído (oído), gusto (lengua), tacto (piel), y olfato (nariz) puede ser agradable, desagradable o indiferente. Como proviene de los sentidos, se llama sentimiento a esa energía interna que es apenas perceptible por su baja intensidad y prolongada en el tiempo. Sin embargo, por causas reales o imaginarias la intensidad de esa energía interna aumenta y se convierte en emoción, fuerte pero de corta duración.

Un ejemplo: sentimientos de paz, tranquilidad, o armonía.
Emociones de coraje, alegría o miedo.

El comportamiento de ello véalo con una gráfica.



1. **Equilibrio Emocional** es el punto básico de nuestra facultad de sentir.

Las emociones básicas que todos los seres humanos tenemos son **alegría, afecto, tristeza, coraje y miedo**. (1) cada una de ellas tiene diversas formas en el deporte especialmente.

Alegría, sonrisa, risa, celebración, festejo, júbilo, euforia.

Afecto: presencia, calor, caricias verbales, no verbales y físicas, dirección y reconocimiento.

Tristeza: silencio, sollozos, melancolía y llanto.

Coraje: Rechazo, protesta, grito desmesurado, irritación, agresión y violencia generalizada.

Miedo: Paralización, temblor de manos, temblor de piernas, tartamudeo y silencio.

Sin embargo, nosotros los humanos hemos inventado otras que generalmente son aprendidas y las utilizamos como **emociones disfraz**, como si fuera la auténtica para sustituir la emoción básica que no tenemos cubierta (2).

Una parte de la lista es:

Alegría obsesiva, sobre excitación, falsa alegría, falsa tristeza o depresión, falso miedo a fobias, falso afecto, culpa inadaptación, angustia, ansiedad, confusión, vergüenza, falso coraje, resentimiento, vanidad, celos, envidia, rivalidad, sadismo, saña, burla, pasividad, falso triunfo, inutilidad y desesperación.

Las más comunes están con letra negrita.

El comportamiento en cuanto al tiempo es casi recurrente. Aparece muy seguido, con mediana intensidad y desaparece temporalmente para volver a aparecer más adelante. Por su comportamiento cíclico se nos tiende a identificar como las carac-

terísticas básicas de nuestro carácter: gruñón, miedoso, ansioso, fóbico, celoso, envidioso, etc.

El entrenador que aprenda a conocer sus propias emociones y las de los atletas que maneja, dará un gran paso hacia lograr lo que se propone en cualquier situación.

En la sociedad actual los sentimientos y las emociones son dejadas de lado, ignoradas, menospreciadas. Incluso hay quienes las consideran propias de las mujeres. Desde niños nos han repetido "los hombres no lloran", "aguántese" y otras frases por el estilo. Tal vez por ello, a algún lector le cueste trabajo aceptar su importancia. Pero la realidad es que existen y es imprescindible conocerlas y transformarlas cuando sea necesario, y hasta hoy ninguna herramienta teórica ha simplificado este punto como el Análisis Transaccional.

2.- La segunda subdivisión es **motivación**.

Los entrenadores han querido encontrar aquí la llave de la psicología aplicada al deporte. Y es cierto puede ayudar, por no en forma aislada, sino como parte integrante de un todo.

La motivación se siente, no se razona. Tiene que ver por lo tanto con el lenguaje verbal y con el no verbal, con liderazgo y con valores o principios (que veremos mas adelante) y con mentalidad triunfadora.

La motivación viene de fuera y nos da energía para hacer lo que de otra manera nos resulta difícil. Puede ser como intimidación o castigo, y como incentivo o premio. (3). De hecho, las formas de reconocimiento que se dan en las competencias deportivas son incentivos, llamados trofeos, que casi siempre sirven para cultivar la vanidad y el falso triunfo, mientras que en casa se da la intimidación o castigo, propiciando la ironía, burla, resentimiento, envidia, rivalidad, etc.

Un ejemplo: el hecho de ponerse un uniforme nuevo es motivación para deportistas; también la presencia de la novia a la orilla de la cancha, o lo que le dirán sus amigos cuando supere la marca anterior.

Un triunfador es **automotivado**. Ha descubierto los mecanismos que lo atraen en su quehacer y lucha por ellos.

3.- Intuición es ese convencimiento interno que le marca al entrenador el camino a seguir, la decisión a tomar, sin estar claro el razonamiento.

Intuición tiene que ver con Equilibrio Emocional y con Toma de decisiones. Si el entrenador no sabe percibir sus propios sentimientos y emociones difícilmente será intuitivo (4).

En muchísimos casos la Intuición es más valiosa para el entrenador que el razonamiento, porque la decisión la tomará en una fracción de segundo, tiempo en el cual solo una computadora podría analizar todas las opciones posibles.

Un ejemplo: Roberto Hernández Jr. es un conocido cronista de futbol soccer que ha desarrollado su intuición para percibir con claridad las jugadas de peligro, se anticipa a ello, lo transmite a los aficionados y como por decreto, el peligro es real.

Otro ejemplo: Enrique Borja y Daniel Guzmán son dos delanteros que sin ser manejadores del balón, han anotado muchos goles por su intuición de estar justo en el momento oportuno, en el lugar adecuado para empujar la pelota.

4.- Liderazgo, la forma de sentir el deporte por un entrenador, mas contundente y evidente.

El entrenador es un líder. Positivo o negativo, razonable o intuitivo, Potente o limitado, adecuado o inadecuado. Cómo ejercer el liderazgo adecuado, potente y positivo es una necesidad básica del entrenador triunfador.

¿Cuáles de las personalidades que hay en nuestro interior son potentes para ejercer el liderazgo y cuáles no?

Este tema es tan importante que le hemos dedicado una sección aparte, la leerás en la **Parte V**.

5.- Por "último, por el análisis y no por importancia, porque ya viste que todo lo anterior es importante, están los valores y principios que un entrenador triunfador maneja en el desempeño de su labor: proyectar, comprometerse y conseguir lo que se propone.

Raúl González R. nos habla de que nuestros jóvenes "saben también que necesitan de una actividad como el deporte, donde no solo pueden recrearse, sino también donde reafirmen principios y valores" (5).

Los diccionarios definen el valor como "cualquier objeto de preferencia o de elección". (6).

Al principio como "el punto de partida y el fundamento de un proceso cualquiera". (7) Desde un marco de referencia más exigente. Los principios son las leyes que hacen que todo se cumpla, y quien las conoce y domina tiene mayor ventaja de obtener lo que quiere.

Los deportes tienen principios y el acondicionamiento físico también. Quienes conocen esos principios no solo se sienten más seguros, sino están más cerca de obtener lo que quieren. Si las escuelas —de todo tipo— se dedicaran a enseñar esos principios y no a buscar la manera de sacarle el dinero a los padres de familia, no tendríamos necesidad de libros como el presente.

Cada persona adopta sus propios Valores y Principios; bueno, propios y heredados de sus mayores (papá o mamá). Las experiencias de la vida le hacen confirmar o cambiar esos Valores y Principios aceptados.

Los tiempos cambian quiere decir, los humanos cambiamos. Nuestros valores y principios ya no son los mismos de hace 100 años. Se necesitan muchos años para que las generaciones los cambiemos.

En la época de los Césares romanos el valor era morir con dignidad en la arena, el principio era, lo importante es el imperio, el

medio, la lucha a muerte. Nuestros abuelos nos heredaron el valor de hacer deporte con dignidad en la cancha o pista, el principio es lo importante es tu Patria, tu estado, tu ciudad, el medio, ganar en la competencia deportiva. Hoy día, algunos entrenadores sostenemos el valor: hacer deporte con respeto, el principio, lo importante es el ser humano, el medio, enseñanza-aprendizaje.

Cada entrenador tiene sus propios Valores y Principios y así se los hace sentir a sus atletas. Bora Milutinovic apelaba el Valor Familia o Unidad para motivar a sus jugadores, otros entrenadores recurren al discurso emocional. Unos al premio y otros al castigo.

Un entrenador triunfador hace sentir a sus atletas sus propios valores y principios. El trabajo de equipo contra individualismo. La definición de funciones y tareas contra la improvisación. El respeto al trabajo contra el "ai se va", la responsabilidad contra la irresponsabilidad. La responsabilidad de mis actos hoy como un eslabón de mis actos futuros, etc.

La lista es larga y tú necesitas hacer concientes tus propios valores y principios, puedes acrecentarla antes de pasar a la....

CITAS Y NOTAS — PARTE III

(1) Villegas H., Roberto: **El Tiempo y yo en un encuentro.** México, D.F., GALAS EDITORES, 1980. PAGES. 49 Y 50.

(2) Ibid., págs. (199-209).

(3) No hay recetas para motivar. Necesitas aprender a motivar de acuerdo a las situaciones y personalidades que tienes enfrente.

(4) La intuición —socialmente hablando— se les concede a las mujeres y es totalmente cierto, porque ellas tienen permiso de sentir. Mas no es exclusivo, sino una deformidad propia de los machos mexicanos que tenemos la sartén por el mango y el mango también.

(5) SEP, Comisión Nacional del Deporte: **Decreto e Instalación,** México, D.F., Dirección Editorial de la Comisión Nacional del Deporte. 1988, pág. 29.

(6) Abbagnano, Nicola: **Diccionario de Filosofía.** México, D.F., Fondo de Cultura Económica, 1963. pág. 1149.

(7) Ibid. pág. 925.

Parte IV

¿POR DONDE EMPEZAR?

¿QUE SON LOS ESTADOS DEL YO?

**¡LA ENERGIA Y LAS FRONTERAS DE
LOS ESTADOS DEL YO!**

**¿PREJUICIOS Y FANTASIAS? ¿QUE ES
ESO?**

**¿PARA QUE NOS SIRVEN LOS ESTADOS
DEL YO?**

**¿COMO FUNCIONAN LOS ESTADOS DEL
YO?**

¡LOS ESTADOS DEL YO EN EL DEPORTE!

- Padre
- Adulto
- Niño
- Lenguaje no verbal
- Intuición
- Autoestima
- Motivación

**¡ANALISIS FUNCIONAL DE LA
PERSONALIDAD!**

**¿QUIEN FORMA NUESTROS ESTADOS
DEL YO?**

- Decisiones tempranas
- Mentalidad triunfadora

**¿CUANDO SE FORMAN NUESTROS
ESTADOS DEL YO?**

**¿COMO SE CONSTRUYEN NUESTROS
ESTADOS DEL YO?**

¡LAS OCHO AREAS!

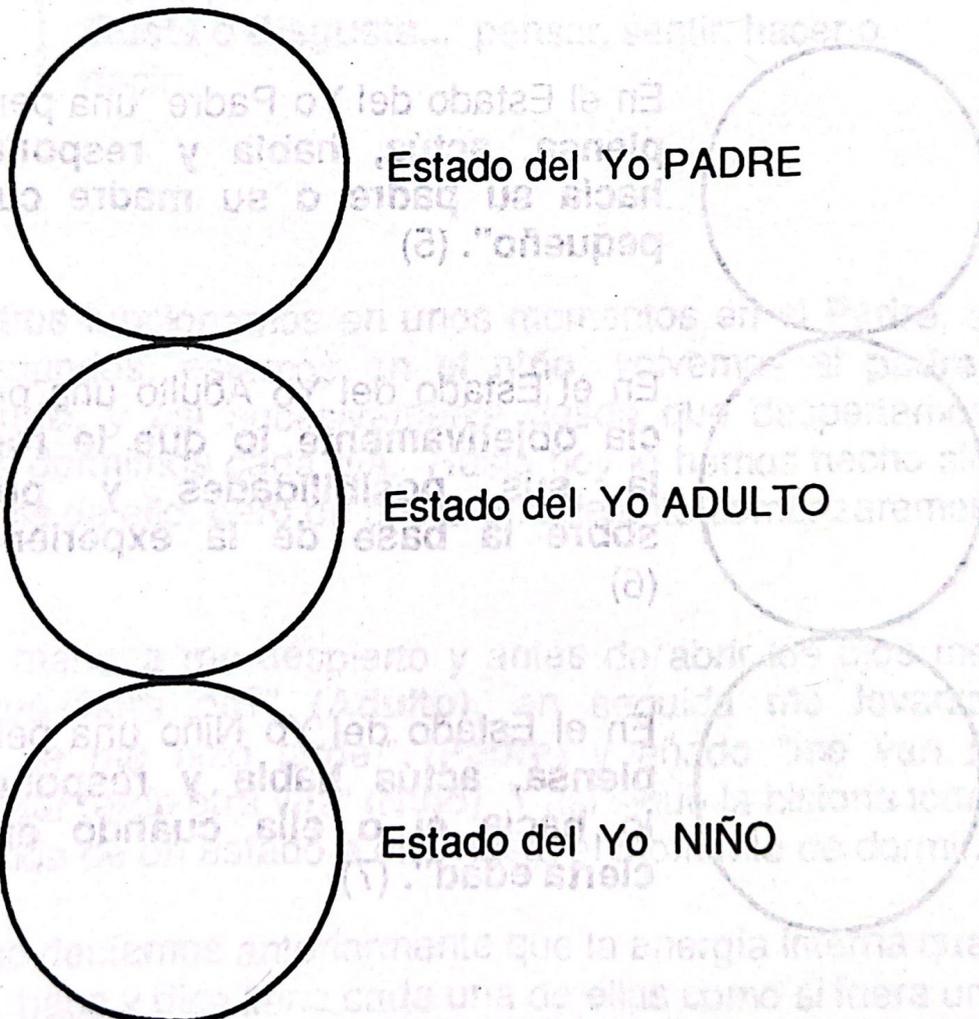
¿QUE HACER PARA SER TRIUNFADORES?

Difícilmente seremos triunfadores desde niños si nuestros padres no lo son ya. Como nadie da lo que no tiene y solo da poder el que lo tiene, la única oportunidad que nos queda es transformarnos en triunfadores.

El Análisis Transaccional nos ha simplificado enormemente este camino al descubrir las causas, los por qué, los cómo y los cuándo un hombre se convierte en triunfador, no triunfador, o fracasado. (1)

I.- ¿Por dónde empezar?

En la estructura de la personalidad de todo individuo dividida en tres partes llamadas Estados del Yo: Padre, Adulto y Niño, está la piedra angular de nuestra tarea. (2)

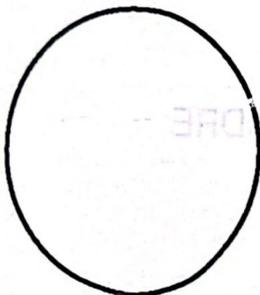


Erick Berne concibió los Estados del Yo gráficamente como si fueran círculos que se tocan tangencialmente. Esta es la Estructura que nos permite conocernos con sencillez. La energía del Ser Humano que piensa, siente, habla y dice se manifiesta llenando —como si fuera un globo cada uno de los estados del Yo. (3)

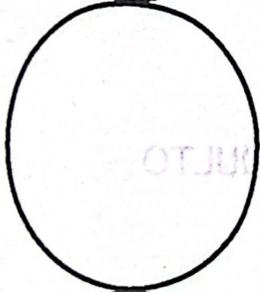
II.- ¿QUE SON LOS ESTADOS DEL YO?

"Los estados del yo son sistemas coherentes de pensamiento y sentimiento manifestados por los correspondientes patrones de conducta". (4) son las formas con que nos enfrentamos a la vida, son nuestras maneras de ser. Al conocer y analizar nuestras formas de ser. Podemos realizar cambios, trasladarnos de una forma inadecuada a la adecuada, de la limitada a la potente, de la negativa a la positiva.

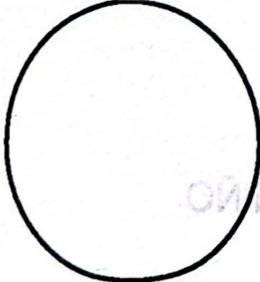
Veamos con definiciones.



En el Estado del Yo Padre una persona **'siente, piensa, actúa, habla y responde como lo hacía su padre o su madre cuando él era pequeño'**. (5)



En el Estado del Yo Adulto una persona **"aprecia objetivamente lo que le rodea y calcula sus posibilidades y probabilidades, sobre la base de la experiencia pasada"**. (6)



En el Estado del Yo Niño una persona **"siente, piensa, actúa habla y responde igual que lo hacía él o ella cuando eran niños de cierta edad"**. (7)

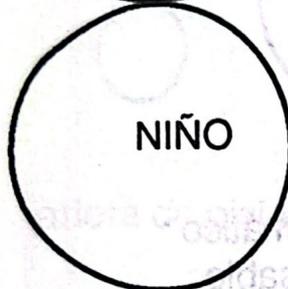
En la práctica lo que esto significa es:



Conceptos **aprendidos** en la Vida.
Debes o tienes que... pensar, sentir, hacer o decir.



Conceptos **razonados** en la Vida.
Conviene o necesito... pensar, sentir, hacer o decir.



Conceptos **sentidos** en la Vida.
Gusta o disgusta... pensar, sentir, hacer o decir.

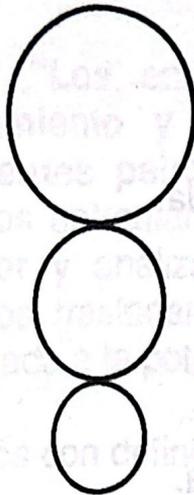
Nosotros funcionamos en unos momentos en el **Padre**, a los pocos segundos, estamos en el **niño**, volvemos al **padre**, vamos al **adulto**, y así sucesivamente desde que despertamos hasta que nos dormimos cada día. Hasta hoy lo hemos hecho sin tener conciencia de ello, pero de ahora en adelante comenzaremos a tenerla.

En la mañana me despierto y antes de abrir los ojos me pregunto "¿qué hora es?" (**Adulto**), en seguida me levanto diciendo "¡ya se me hizo tarde!" (**Padre**) y añado "me van a regañar por llegar tarde otra vez" (**Niño**). Y así sigue la historia todo el día, cambiando de un estado a otro hasta el momento de dormir.

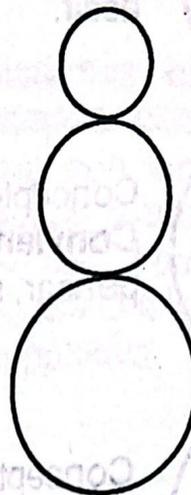
Y como decíamos anteriormente que la energía interna que piensa, siente, hace y dice llena cada una de ellas como si fuera un globo, él o los estados del Yo que mas se usen durante el día (la vida) serán más grandes. (8)

Veamos varios ejemplos.

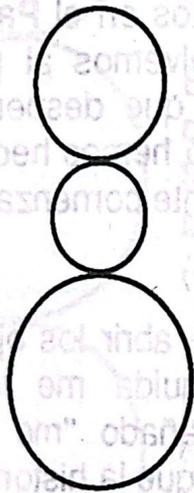
**Un fanático religioso
vive en el debe ser**



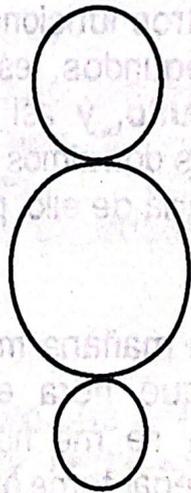
**Un payaso que
vive disfrutando**



**Un burócrata que no toma
una decisión
si su jefe no está**

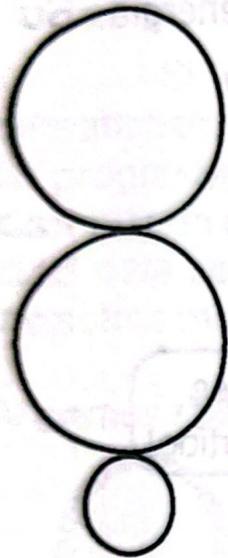


**Un físico matemático
que es responsable
del programa Voyager II**

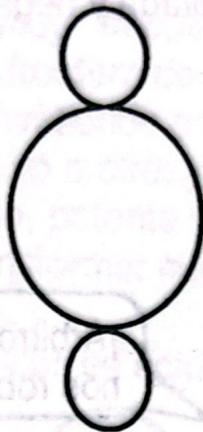


Ahora varios ejemplos en el deporte todos en su función:

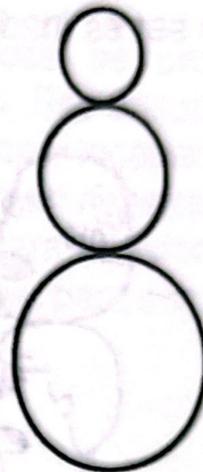
Arbitro



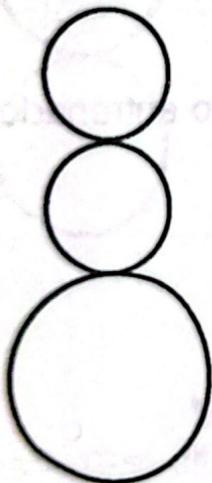
ajedrecista o
billarista



deportista
adaptado



atleta de pista



médico



entrenador



Ahora veamos un ejemplo común en el 40% de los mexicanos: ¿o más?

Un atleta grita echándole la culpa al juez del resultado obtenido, nos muestra que su conducta es de agresión, que su pensamiento es "yo no puedo ganar y tú eres el culpable", y su

sentimiento tal vez sea coraje falso (9). De acuerdo a lo anterior, lo más probable entonces es que su padre o su madre se enojaran cuando no obtenían lo programado, que este atleta no está utilizando su facultad de pensar para resolver situaciones, y que sus emociones están tan enredadas que le sabotean su energía. Su manera de ser es inadecuada, limitada y negativa.



¡Arbitro ratero %#&, nos robaste el partido!

Ejercicio: Dibuja tu estructura de la personalidad como entrenador, en lo que llevas descubierto hasta el momento.

Padre (conceptos aprendidos).

Adulto (conceptos razonados)

Niño (conceptos sentidos)

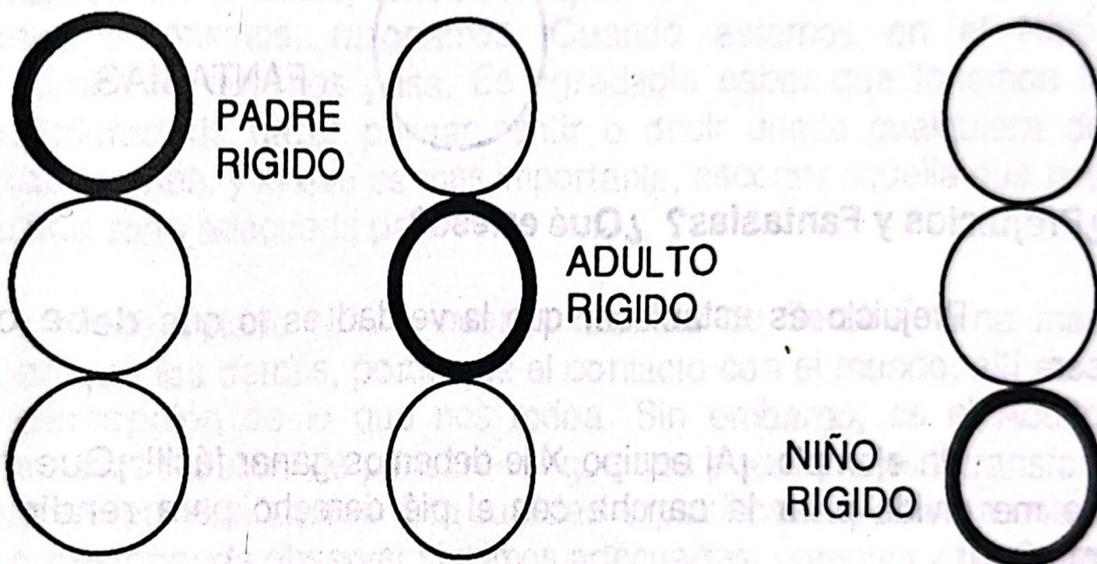
Anota tus conclusiones: ¿Cuál es el más grande?

III.- LA ENERGIA Y LAS FRONTERAS DE LOS ESTADOS DEL YO.

Nuestra energía puede ocuparse mas en uno que en otro estado.

Si esto es muy frecuente, entonces se produce un ensanchamiento de la frontera de este estado. Ese ensanchamiento progresivo se va convirtiendo en nuestra propia incapacidad para cambiar un estado del yo a otro, y por lo tanto en nuestra incapacidad para ser adecuado, potente y positivo. Para transformarnos a nosotros mismos y transformar nuestros atletas, para ser triunfador.

Veamos ejemplos teóricos de rigidez.

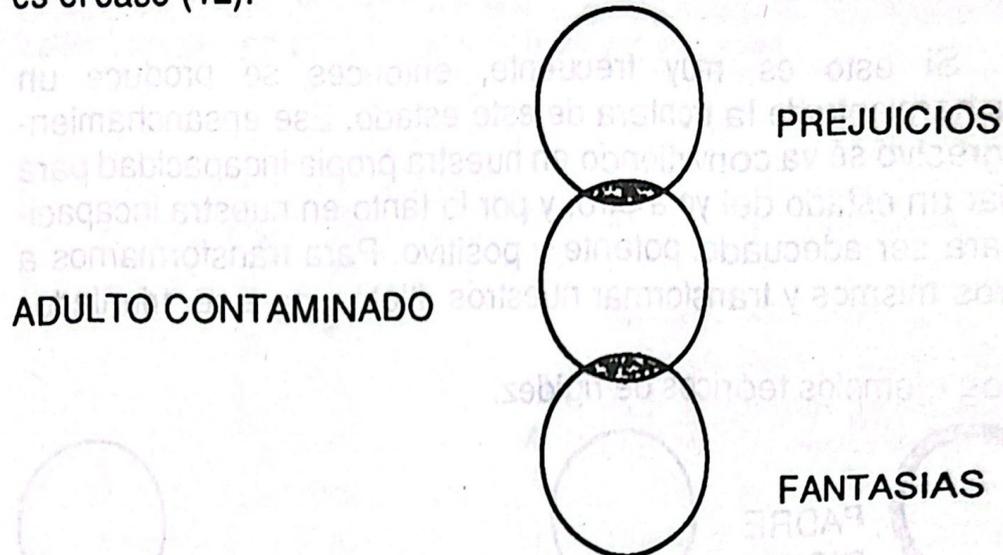


Mientras más rígida es nuestra frontera en un estado del yo, más difícil es que la energía interna pase a funcionar como los otros estados del yo. De tal forma que los grandes no dejan que los chicos crezcan, a menos claro que empieces a ser Conciente de Ti mismo. (10).

Existen otros casos que revelan incapacidad para el manejo de los estados del yo como bloqueo o exclusión, (11) pero está fuera de nuestro propósito profundizar a esos niveles. No obstante, analizaremos algo que es muy común entre los entrenadores y los deportistas que les impiden alcanzar el éxito.

IV.- Contaminación Mental.

Es posible que nuestro estado Adulto — con el que razonamos— esté contaminado, o sea que no funciona bien, este es el caso (12).



¿Prejuicios y Fantasías? ¿Qué es eso?

Prejuicio es establecer que la verdad es lo que **debe de ser**.

Un ejemplo: ¡Al equipo X le debemos ganar fácil! ¡Que no se me olvide pisar la cancha con el pie derecho para rendir lo máximo!

Fantasía es establecer que la verdad es lo que **quiero que sea**.

Un ejemplo: ¡Al equipo X le vamos a ganar fácil! ¡Si me abrocho los zapatos como la última vez que ganamos, volveremos a ganar!

Los diccionarios definen a la Verdad como ¡lo que es!, no lo que debe ser o lo que quiero que sea. Y no es fácil decir que yo no tengo prejuicios ni fantasías, porque algunos de ellos son positivos y necesarios para subsistir, pero la mayoría son, la clara expresión de que nuestra facultad de Pensar está intoxicada, y las conclusiones a las que llega no corresponden a la realidad.

anota tus prejuicios: _____

anota tus fantasías: _____

_____ si te costó trabajo escribirlas; date tu tiempo.

V.- ¿Para qué nos sirven los estados del yo?

Cuando funcionamos en el estado Padre, es como si funcionáramos en automático, es lo que hemos aprendido. Cuando estamos en el adulto tenemos capacidad de ver la realidad y a nosotros mismos, razonamos. Cuando estamos en el Niño, sentimos lo que nos pasa. Es agradable saber que tenemos la posibilidad de hacer pensar sentir o decir desde cualquiera de estas formas, y lo que es más importante, escoger aquella que nos parece más adecuada para ser.

El Estado Niño —nuestra facultad de Sentir— tiene más valor que los demás, porque es el contacto con el mundo, allí está la percepción de lo que nos rodea. Sin embargo, es el Adulto —nuestra facultad de pensar— el que nos puede permitir transformarnos en triunfadores. Esa cualidad específica de vernos a nosotros mismos, de observar si somos adecuados, potentes y positivos (de cómo pensamos, sentimos, actuamos y decimos) es la mecánica para cambiar los mensajes indeseables aprendidos, aún aquellos que fueron lanzados como maldiciones de ogros y brujas. (13) Esta facultad de Pensar es como un músculo, si se ejercita, crece y es potente, si no se vuelve flácida y débil. Un adulto potente nos dirigirá hacia lo importante, lo útil, lo bueno, lo verdadero, lo real, lo esencial, lo duradero, o sea, a convertirme en triunfador. Mientras uno débil nos lleva hacia lo secundario, lo inútil, lo malo, lo falso, lo irreal, lo ilusorio, lo pasajero, o sea a convertirme en ganador, trepador, no ganador o perdedor.

Bien, ya vimos cómo es la estructura de nuestra personalidad, veamos ahora...

VI.- ¿Cómo funcionan los estados del yo?

El estado del Yo **Padre** funciona de dos maneras **Padre Crítico** y **Padre nutritivo**.

El Estado del Yo **adulto** funciona de una manera.

El Estado del Yo **niño** funciona de dos maneras **Niño libre** y **Niño adaptado**. (14).

Así que ahora tenemos un paso adelante en el descubrimiento de nuestra personalidad.

Gráficamente esto es.



Las principales funciones del entrenador Padre Crítico son: Sancionar Imperfecciones, Reclamar acciones fallidas, Recriminar comportamientos, Reprimir física o mentalmente la indisciplina, Supervisar el comportamiento de los atletas, Indagar en ellos el origen de sus motivaciones, Imponer normas o mandamientos referidos a actitudes y aptitudes dentro y fuera del terreno de juego, Juzgar las acciones de los demás.

Las principales funciones del entrenador Padre Nutritivo son: Proveer los alimentos y útiles necesarios, Educar a sus atletas, Orientar acerca de sus valores y principios, Prestar atención, Dar reconocimiento, apoyar.

La principal función del entrenador Adulto es: Razonar, Investigar, Almacenar y procesar datos y experiencias que permitan alcanzar lo que se propone, tomar decisiones.

La principal función del entrenador Niño Libre es expresar lo que piensa y siente.

La principal función del entrenador Niño adaptado es expresar solo aquello que papá y mamá aprobarían (lo que no pone en riesgo su sobrevivencia física o mental).

Todo ello puede ser positivo o negativo, o lo que es lo mismo cualquier entrenador puede funcionar dentro de los Estados del Yo positivos, dentro de los negativos, o desplazarse —sin darse cuenta— de uno positivo a uno negativo y viceversa.

VII.- Los Estados del Yo en el Deporte.

1.- El estado del Yo Padre es quien conscientemente da los valores y principios a los atletas. Estos pueden ser positivos o negativos. Y desgraciadamente las frases "no te dejes", "quíébrale la pata", "sobre de él", "aquí nos los fregamos", etc. son el pan de cada día de las competencias deportivas.

Un entrenador Triunfador aprenderá a conocer y manejar los aspectos positivos de su Padre Crítico y de su Padre Nutritivo y a darlos conscientemente a sus atletas.

Un ejemplo: el trabajo de equipo sobre el trabajo individualista; el trabajo planificado sobre la improvisación; el triunfar sobre el ganar; etc. etc. (15).

2.- El Estado de Yo Adulto es el que sabe cómo hacer, pensar, y decir. es el analítico, la computadora, es el capaz de verse a sí mismo y por lo tanto de cambiar cuando se descubre inadecuado, limitado o negativo, es —socialmente— para los mexicanos el más débil, el que hay que descontaminar y fortalecer para convertirnos en triunfadores.

3.- El estado del Yo Niño es la expresión de nuestros sentimientos y emociones (auténticas y disfraz). El Análisis Transac-

cional ha hecho sobre tema una valiosa aportación, digna de un libro (16) exclusivamente dedicado, pues sus aplicaciones y aspectos son múltiples. Ya sabemos que esto es energía, permíteme ahora darte algunas definiciones que por su claridad te permitirán entenderlas en tí fácilmente.

Alegría: es nuestra señal interna de que nosotros estamos obteniendo aquello que nosotros queremos. Es el sentimiento congruente con la satisfacción de deseos y necesidades.

Afecto: es el sentimiento congruente con convivencia. Es nuestra señal interna de que nuestro cuerpo está movilizand energía para compartir.

Tristeza: es el sentimiento congruente con pérdida, actual e imaginaria, de algo que nosotros deseamos. Es nuestra señal interna de que nuestro cuerpo está movilizand energía para elevarnos o separarnos de una cosa o pensamiento al cual estábamos previamente unidos.

Miedo: es el sentimiento congruente con amenaza, actual o imaginaria, relativo a la situación en la cual pensamos que no tenemos control. Les nuestra señal interna de que nuestro cuerpo está moviizando energía para proteger nuestra sobrevivencia.

Coraje: es el sentimiento congruente con nuestro intento de controlar el medio ambiente. Es nuestra señal interna de que nuestro cuerpo está movilizand energía para cambiar el medio ambiente cuando no obtenemos aquello que nosotros queremos u obtenemos aquello que no queremos. (17) Date tiempo de sentir en tu interior cada una de estas definiciones, es la mejor manera de comprenderlo.

La naturaleza de las emociones auténticas procede de la vida misma.

El bloqueo de su expresión, al ignorarlas, el engrandecerlas trae sus consecuencias sobre el cuerpo humano. (18) El tratamiento correcto de ellas implica la libre expresión. Y el deporte, como el baile, la actividad física o recreativa son libre expresión.

Por su parte, la naturaleza de las emociones disfraz, (¿las recuerda? están en la Parte III) procede de nuestras limitaciones, de nuestros prejuicios y fantasías, de nuestra manera inacabada de entender la propia esencia humana. El tratamiento correcto de ellas implica primero ser consciente de esa emoción, segundo, encontrar la emoción a la cual sustituye, y tercero, darse permiso de expresar o pedir la emoción suplantada.

Se dice fácil, pero no lo es. Esto es trabajo de terapeutas profesionales y el entrenador no lo es, necesita recurrir a un profesional eficiente. Sin embargo necesita estar alerta sobre lo que está pasando en sus atletas, para obtener su máxima potencia.

Un ejemplo: el gritón resentido de nuestro caso del punto II de esta parte, (el de árbitro ratero...) lo que en realidad hace es gritar que le falta reconocimiento, por mas que grite no lo obtendrá y agravará su situación. Si lo tratas de callar terminará molesto o pelado contigo. Es necesario que el gritón se introduzca a un proceso terapéutico para encontrarse a sí mismo y cambiar.

En nuestro país consideramos a los sicólogos solo para locos, producto de que en la vida diaria son inoperantes las teorías que aprenden en las escuelas de sicología oficial. Y como ha pasado en otras ciencias, como la medicina, también en sicología existen corrientes que sí solucionan problemas cotidianos. Terapeutas Profesionales los hay, no abundan, pero los hay.

Recuerda ahora a la lista de **emociones disfraz** o falsas y date cuenta que en algunas te resultará evidente que lo que falta es la expresión de alguna emoción auténtica.

Una vez que lo has checado, eres consciente de lo que sientes y tendrás un acercamiento a cómo tratar los sentimientos y emociones propios y los de tus atletas. El equilibrio emocional es algo personal, que nada tiene que ver con la igualdad de las emociones. Equilibrio Emocional es la libre expresión de las emociones auténticas.

4.- Las Emociones siendo energía se expresan sin necesidad de hablar. Forman parte del **Lenguaje no Verbal**.

Algunas personas por su naturaleza, esconden sus emociones, las expresan mas sutilmente que otras, y parecen frías pero no lo son; otras son como un libro abierto que —sin palabras— se comunica con los demás. Con los pueblos sucede algo parecido: para los ingleses, una expresión de júbilo es una sonrisa, para los latinos es echar las campanas a vuelo. El lenguaje No Verbal toma una expresión sublime en las representaciones teatrales de Marcel Marceau, el mimo de mimos.

Un entrenador continuamente está "hablando" con su lenguaje no verbal y le conviene aprender a checar si es congruente o no con sus palabras y emociones. **Estudia detenidamente las páginas 53 y 54. (19).**

5.- Cuando una persona no rechaza la expresión de sus sentimientos y emociones, se va desarrollando en él su facultad de intuir, de percibir sin razonar, la solución adecuada potente y positiva. Como en nuestra sociedad quienes han tenido permiso social de sentir son las mujeres, ellas lo han desarrollado y le llaman comunmente sexto sentido. En realidad, es la expresión del equilibrio emocional que permite que otras áreas de nuestro adulto entren en funcionamiento aunque no sepamos exactamente cómo.

6.- Un entrenador que desee desarrollar la autoestima de sus atletas necesita aprender a manejar su Padre Nutritivo Positivo y su Adulto Positivo.

Su Padre Nutritivo positivo porque con él da **Reconocimiento.**

Su adulto porque con el dá información sobre cómo es la técnica deportiva y cómo corregir los detalles para mejorarla. Ya habíamos dicho que autoestima es lo que yo pienso que valgo por lo que he logrado. Un entrenador que no sabe dar reconocimiento a sus atletas por lo que han logrado, y que no domina la técnica y táctica de su deporte se limita para alcanzar lo que ha proyectado, no es un triunfador.

7.- Para hablar de motivación hablaremos de caricias. En Análisis Transaccional el concepto caricia no es el común que implica "amor" entre dos personas, sino algo mas amplio: son estímulos intencionales, dirigidos de una persona a otra, y que tienen posibilidad de respuesta (20).

Pueden ser:

Verbales: lo hiciste muy bien,

o **No** verbales: sacas la mano por la ventana de tu coche y saludas con el brazo al que te sobrepasó,

Positivas: te felicito,

o Negativas: otra vez te volviste a equivocar,

Condicionales: vas a jugar porque tu papá pagó los uniformes,

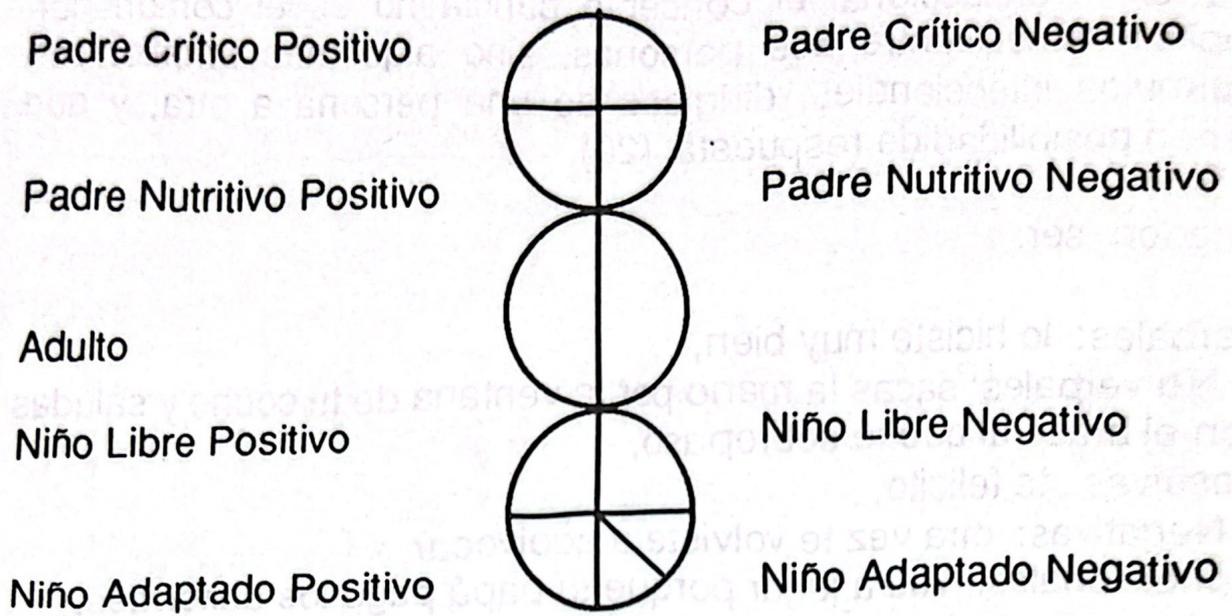
o Incondicional: respeto tu punto de vista.

o Falsas: ¡eres lo máximo!, ¡eres super...!

La comunicación (21) entre entrenadores y atletas con las características de los estados del yo positivos aumentará la potencia de todos, porque está dada como caricias positivas. La actividad deportiva es energía en movimiento, al dar y recibir caricias positivas nos sentimos bien y los demás se sienten bien, y la energía interna aumenta permitiéndonos alcanzar mas y mejores metas. Maximizar nuestra facultad de sentir y por tanto nuestro equilibrio emocional e intuición está en función de la cantidad y calidad de caricias dadas y recibidas. (22) Por otro lado, las caricias positivas son un instrumento de cambios en nuestra personalidad hacia lo adecuado, lo potente, y lo positivo; hacia la **Autonomía**.

	Estado	Uniforme	Sentido	Motivación	Intuición	Acción	Resultado
1	Por qué?	Protección	Afecto	Motivación	Adecuado	Acción	Resultado
2			Carácter	Intuición			
3			Estado	Y más			

VIII.- Análisis Funcional de la Personalidad



Cuadro Diagnóstico de los Estados del Yo

Edo. del Yo	Palabras	Tono de voz	Expresión Facial	Gestos	Posición Corporal	Actitud general	Mirada
P A D R E P A R T I C I P A N T E +	Debes Tienes	Crítico Cortante	Ceño Fruncido	Puños en Caderas Brazos Cruzados	Tronco Erecto Rígido	Moralista Mira desde Arriba	Penetrante
P A D R E P A R T I C I P A N T E +	Ridículo	Burlón Humillante	Irritable Gruñón	Truena Dedos	Firme Rígido de Piernas	Abusivo	Intimidadora
P A D R E N U T R I T I V O -	Tú puedes Te quiero Eres Capaz	Cariñoso Cordial Cálido	Sonriente Comprensiva	Brazos abiertos o que rodeen	Tronco arqueado hacia otros	Presto a comprender	Afectuosa
P A D R E N U T R I T I V O -	Yo lo hago por tí. ... Yo paso	Alarga sílabas finales	Displaciente	Apapachadores	Posesivo	Presto a salvar	Cierra ojos al momento de hablar
A D U L T O +	Correcto ¿Por qué?	Uniforme Modulado	Sereno Abierto Concentrada	Mano sostiene mentón Mano tapa barbilla y boca	Natural Adecuado	Atenta Activa	Tranquila

Toma tu cámara de video y regresa el cassette a cuando tu estás en acción como entrenador y recuerda el tipo de palabras que dices, el tono de voz que usas, la cara que pones, los gestos de tu cara, la posición de tu cuerpo, la actitud general que tienes y la dirección

Cuadro Diagnóstico de los Estados del Yo

Edo. del Yo	Palabras	Tono de voz	Expresión facial	Gestos	Posición corporal	Actitud general	Mirada
A D U L T O -	Quando yo sea...	Cambiante	De auto- ridad imaginativa	Gesticu- lante	Poses de moda	Buscar apoyo	No haya donde fijarla
L N I B Ñ R O E +	Ajúá! ¡Bravo! Yo quiero	Fuerte Inocente Enérgico	Espontá- nea Natural	Deshini- bida	Firme Contacto al piso	Curiosa	Cambia rápido de posición
L N I B Ñ R O E -	Pégale No Quiero	Con ven- ganza	Rencoroso	Agresivo	Inquieto	Provoca- dora	Espectante
A D N A I P Ñ T O A D O +	Por favor tendría que	Plañidero	Temerosa pide apoyo	Nerviosos	Encorvado	Retraída	Hacia abajo
R N E I B Ñ E O L D E	¿Por qué yo?	Desafiante golpeado	Gritón rabioso	Endurece las manos	Sacando el pecho	Exigente	Retadora
S U N M I I Ñ S O O	Espérate al rato	-Vacilante	Huidiza	Lentos	Apoiado en un pié	Deja para mañana	Evasiva

de tu mirada y sé consciente de la parte de tu personalidad que más usas y reflexiona sobre la conveniencia de usar aquellas que son adecuadas, potentes y positivas.

Observa la subdivisión hecha en la parte del niño adaptado Negativo. La letra R corresponde a la expresión rebelde de nuestros pensamientos y sentimientos, obviamente negativa. La letra S corresponde a la expresión Sumisa de nuestros pensamientos y sentimientos también negativos.

Ejercicio: **Estudia detenidamente el contenido de la página 57.**

Observa el lenguaje no verbal empleado por cada personalidad.

Anota tus conclusiones: _____

El conocimiento y manejo de los estados del Yo nos permiten también a los entrenadores ejercer un liderazgo **adecuado, potente y positivo.**

La primera parte de esta historia es que seamos **adecuados** o sea, saber cuál estado del Yo usar en cada momento. A veces nos preguntan ¿Qué piensas? y uno contesta "yo siento que..." o al revés. Otras vemos a un velorio y le decimos a los familiares "¡muchos días de estos!", hágame ud. el refabón cabor, como dice el maestro Catón. El ser adecuado nos lo da el Adulto que recibe la información exterior y la procesa. El ser inadecuado —entre la raza— se le conoce con el nombre de pentonto.

La segunda parte, la **potencia** proviene de tres de los estados: el Padre Nutritivo, el adulto y el niño libre. El padre crítico, da potencia a los masoquistas y a los niños adaptados. El niño adaptado no da potencia a nadie.

Ser positivo, significa iniciativa, creatividad, ver en los demás sistemáticamente lo positivo. Los seres humanos proyectamos lo que llevamos dentro. El Gran Maestro **Jesús** lo señaló en estas palabras. "El hombre bueno saca cosas buenas del tesoro

que tiene dentro, y el que es malo, de su fondo malo saca cosas malas" (24).

Así pues aprende a dar caricias, (verbales y no verbales), **Reconocimiento y dirección).**

Aprende a procesar correctamente la información que recibes (ya hemos hablado de ello). Aprende también a expresar lo que piensas y sientes, o sea, disfruta la vida y vívela sin hacer daño a nadie.

Un entrenador no puede ser triunfador sin saber cómo ejercer un liderazgo adecuado, potente y positivo.

LOS ESTADOS DEL YO

Las Diferentes Personalidades de un Entrenador Deportivo

(Identifica las que tú manejas)

Padre Crítico Positivo
(Asesor)

Padre Crítico Negativo
(Autoritario)

Padre Nutritivo Positivo
(Afectuoso)

Padre Nutritivo Negativo
(Sobrepotector)

Adulto
(razonable)

Adulto Prejuicioso

Adulto Confuso

Adulto Fantasioso

Niño Libre Positivo
(Alegre)

Niño Libre Negativo

Niño Adaptado Positivo
(Responsable)

Niño Adaptado Negativo
(Rebelde)

Niño Adaptado Negativo
(Sumiso)



Manual del Entrenador Triunfador. *Juan Carlos Flores Olivo.*

IX. ¿Quién Forma Nuestros Estados del Yo?

Nosotros mismos, tomando como base nuestras características propias desde el nacimiento y los mensajes y experiencias de padres, abuelos, tíos, maestros, etc. con los que a través del tiempo vamos tomando decisiones que se convierten en nuestra forma de vida.

Esas decisiones son tomadas con más emoción que razón, y sin plena conciencia, y aunque frecuentemente en el seno familiar, se reflejan en todas nuestras actividades y la mayoría de las veces nos llevan lejos del éxito. Pero, un pero importante, son decisiones reversibles. (25)

1.- Las decisiones tempranas (tomadas en la infancia) nos van dejando una actitud hacia quienes nos rodean. Tal actitud es nuestra posición existencial básica que se expresa como:

Yo estoy bien, papá no, me abandonó;

Yo estoy bien, todos estamos bien, nunca tuve problemas;

Yo estoy mal, mi mamá está bien, ella siempre tiene la razón en todo;

Yo estoy mal, tu estás mal, aunque votes siempre gana el PRI.

Como ya te diste cuenta las posiciones mencionadas son todas enfermas e insanas.

Yo estoy bien, tu estás mal, es una posición aparentemente cómoda porque el individuo se la pasa señalando defectos en los demás, para que no le vean los suyos.

Yo estoy Bien, Tú estás bien, es vivir fuera de la realidad, todo lo ve color de rosa, para no ver la parte que le desagrada de ella.

Yo estoy mal, Tú estás bien, es la posición de un individuo dependiente.

Yo estoy mal, Tú estás mal, es la posición importamadrista, del "ya ni modo", del "si así lo quiere Dios, yo tengo que sufrir".

La gran tentación de los hijos es echarle la culpa a los padres de la vida que llevamos, pero ello no es mas que un truco de nosotros mismos para manipular la situación, chantajearlos haciéndolos sentir culpables y evadir la responsabilidad que nos corresponde por nuestra vida. Cada quien es el artífice de su propio destino quiere decir que lo que hoy somos lo comenzamos a ser ayer pero por decisión propia.

La Posición Existencial Básica de un Triunfador es: Yo estoy bien en todas estas cosas, y estoy mal (limitado, débil, negativo) en estas otras; Tú estás bien en todas estas cosas, estás mal (limitado, débil, negativo) en estas otras.

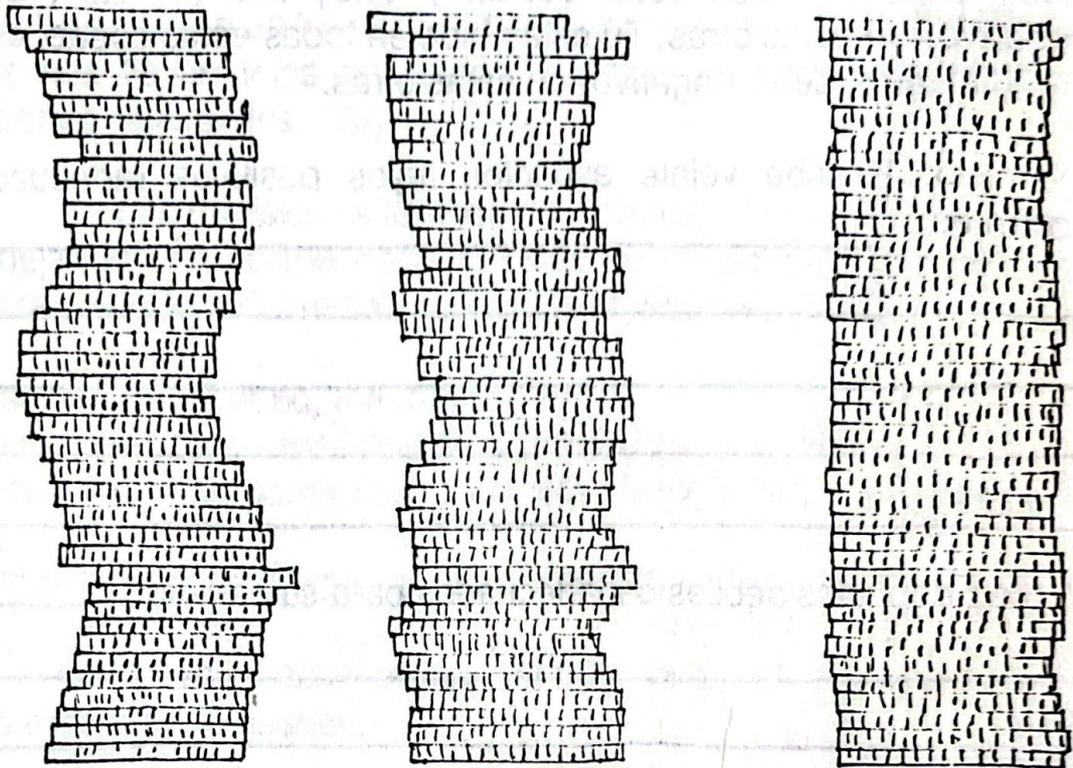
Ejercicio: Escribe veinte aspectos tuyos positivos (adecuados, potentes): _____

Y diez aspectos débiles o inadecuados para su cambio: _____

2.- Una de tantas decisiones tempranas hechas en la infancia es: Nadie mas que yo es la verdadera causa de lo que me pasa = Mentalidad Triunfadora. Esta decisión cuando la hemos tomado nos ubica en el mecanismo correcto para alcanzar el éxito. Conlleva un Adulto potente que le servirá de herramienta para alcanzar lo que se propone. Supedita lo inútil a lo útil; lo secundario a lo importante, lo falso a lo verdadero, etc. Quien posee desde niño esta mentalidad tarde que temprano llega al éxito permanente. Quien la ha ido adquiriendo en la juventud o en la madurez (!) quisiera haberla tenido desde niño.

X.- ¿Cuándo se Forman Nuestros Estados del Yo?

Básicamente en la infancia. Los primeros años de la vida de un ser Humano son determinantes de su futuro. Si de buenas a primeras no aceptamos la veracidad de esta idea, sigamos la Ley de Causa y Efecto y encontraremos que los efectos de hoy tuvieron su causa anteriormente. Hablando de construcciones, el ejemplo de la columna de monedas es clásico en el caso (26).



Quien construye una pila de monedas de forma defectuosa, esperará que ésta se caiga o esté en riesgo de caída con los golpes que reciba. Quien es afectado por los problemas y situaciones críticas de la vida es porque no tiene una sólida base que lo sustente.

Al paso del tiempo, nuestros Estados del Yo van dejando la armonía que tenían al nacer, y trasladamos nuestro eje de acción mas hacia el aspecto inadecuado, limitado y negativo de nuestra personalidad, nos convertimos en no triunfadores, o fracasados.

XI.- ¿Cómo se construyen nuestros Estados del Yo?

Por medio del aprendizaje de los mensajes (Caricias) que nuestros padres (y los mayores que nos rodean) nos repiten más fuertemente, a los cuales les hacemos caso porque nuestra facultad de pensar por nosotros mismos aún no ha adquirido la potencia y experiencia suficiente para tener su propia idea de las cosas y porque tenemos miedo de perder nuestra dependencia para sobrevivir en la vida que acabamos de abordar. Los mensajes son procesados en nuestro interior hasta tomar una decisión, que generalmente se olvida, se toma una posición frente a la vida apareciendo las conductas adaptadas para poner o no poner en riesgo la sobrevivencia. (27).

Los mensajes (Caricias) pueden ser incondicionales, condicionales, positivos o negativos. (28).

Si nosotros aceptamos más los **mensajes incondicionales positivos** habremos decidido ser **triumfadores**.

Si aceptamos mas los **mensajes condicionales positivos** habremos decidido ser **ganadores** (hasta que algo hagamos como castigo), o **posiblemente triunfadores** (después de liberarnos de la parte condicional).

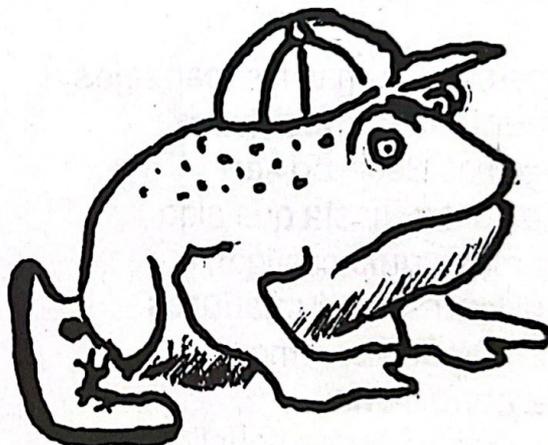
Un ejemplo: todos aquellos que esperan triunfar después de fracasar rotundamente, o aquellos que aprendieron que lo único valioso era ganar y ganar. Aquellos entrenadores que se dedican a buscar elementos que ya han destacado y los invitan a trabajar con su organización.



Si aceptamos más los mensajes **condicionales negativos** habremos decidido ser **no triunfadores** (a punto de tener éxito algo sucede y todo se viene abajo). Un ejemplo: Aquellos que al momento de tener la responsabilidad en la cancha o pista, se les doblan las piernas o se les nubla la vista y fallan en su intento de tener éxito. Aquellos que a pesar de tener habilidades jamás comprendieron la importancia de poner su labor en beneficio del equipo.



Si aceptamos mas los mensajes **incondicionales negativos** habremos decidido ser **fracasados** (con final solitario, inútil, loco o muerto). Un ejemplo: aquellos que se la pasan gritando en lugar de aprender; aquellos que quieren que sus hijos hagan lo que ellos no hicieron; aquellos que con haber leído un libro deportivo, se consideran autoridades en la materia, etc. etc., (29)

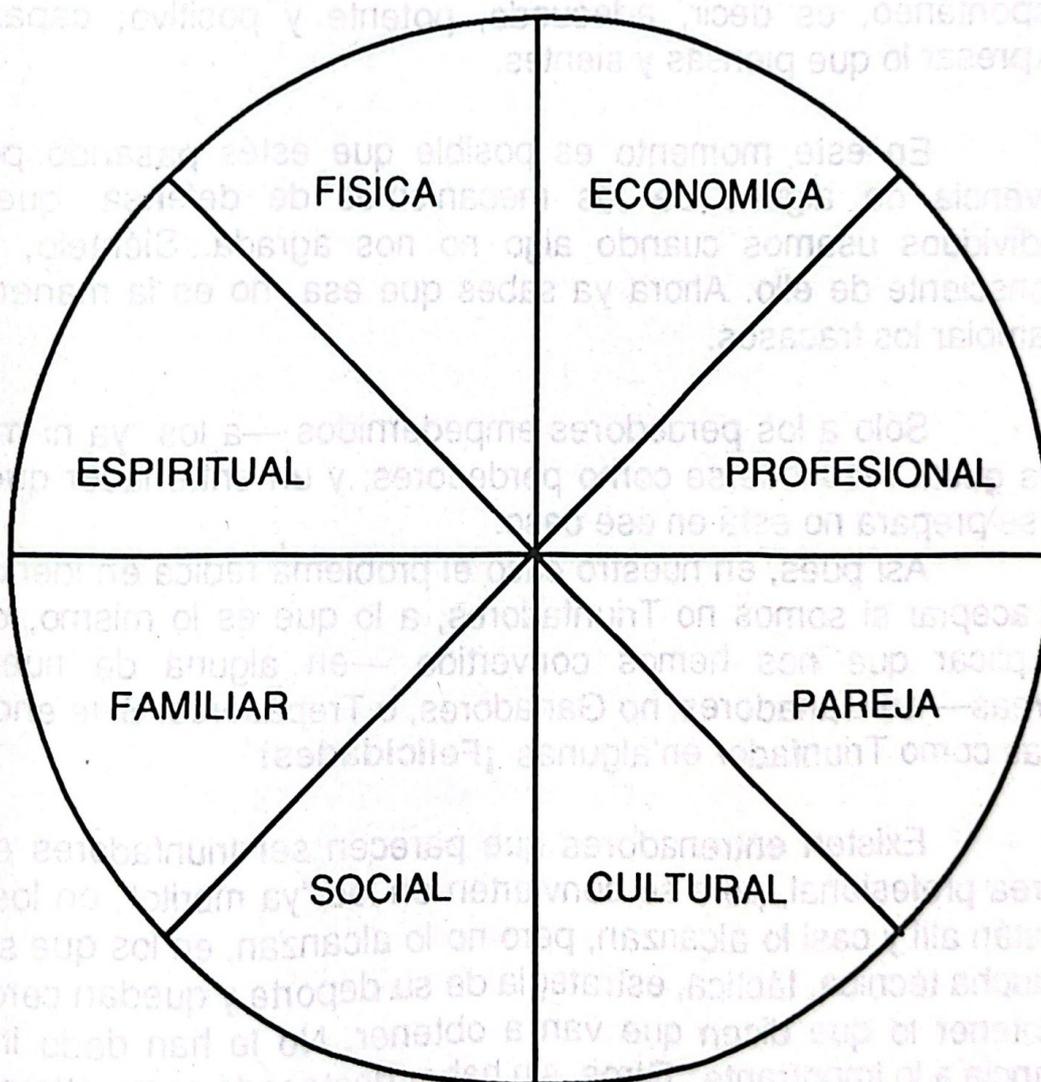


Estas programaciones no son puras en la vida real, recordemos que una parte de los mensajes la recibimos de figuras paternas masculinas y otra de figuras paternas femeninas, y cada uno puede dar mensajes opuestos. Los mensajes cubren las funciones de apoyo, Dirección, Protección, Respeto, Promoción, Adaptación, Reconocimiento y Afecto, hacia mí mismo y hacia los demás, necesarios para sobrevivir. (30).

Ser triunfador es algo de todos los días y a cada rato. Algunos de nosotros parecemos triunfadores en una de nuestras áreas, pero en las otras somos un completo fracaso. Si, porque pensamos, sentimos, hacemos y decimos diferente, ante diferentes situaciones. ¿O no recuerdas la frase: "Candil de la calle, oscuridad de tu casa?", en donde se refleja que atendemos cosas de otros, mientras que dejamos de lado las nuestras; y esta otra "en casas del herrero azadón de palo", en la que se establece la incapacidad de alguien que sabe o domina un tema, de dárselo a los suyos.

Los seres humanos nos movemos en ambientes diferentes. ¿Cuáles son?

La contribución del IPAT (31) en este renglón es básica: **Las ocho áreas.**



Cada una de estas áreas están claramente delineadas.

Area Física: tu cuerpo, ¿cómo lo tratas?

Area Económica: tus ingresos ¿son suficientes? ¿los manejas adecuadamente?

Area profesional: ¿destacas en tu trabajo?

Area Pareja: tu novia o pareja ¿tienden a la unión o al divorcio?

Area Cultural: información al día ¿sabes de computadoras o conoces de las profecías de Nostradamus?

Area Social: tus amigos ¿tienes o son puros conocidos?

Area Familiar: tus padres y tus hijos ¿cómo te llevas?

Area Espiritual: el dominio de tus potencias ¿triumfador?

Ejercicio: Reconóctete a tí mismo como triunfador, como no triunfador, o fracasado en cada una de las áreas, como primer paso para tu transformación en ser humano **Integro, Autónomo**, capaz de ser conciente de tí mismo y de la realidad; capaz de ser espontáneo, es decir, adecuado, potente y positivo; capaz de expresar lo que piensas y sientes.

En este momento es posible que estés pasando por la vivencia de alguno de los mecanismos de defensa, que los individuos usamos cuando algo no nos agrada. Siéntelo, y sé conciente de ello. Ahora ya sabes que esa no es la manera de cambiar los fracasos.

Sólo a los perdedores empedernidos —a los "ya ni modo" les gusta reconocerse como perdedores, y un entrenador que lee y se prepara no está en ese caso.

Así pues, en nuestro caso el problema radica en identificar y aceptar si somos no Triunfadores, a lo que es lo mismo, cómo explicar que nos hemos convertido —en alguna de nuestras áreas— en Ganadores, no Ganadores, o Trepadores. Si te encuentras como Triunfador en algunas ¡Felicidades!

Existen entrenadores que parecen ser triunfadores en su área profesional, pero se convierten en los "ya merito", en los que están allí y casi lo alcanzan, pero no lo alcanzan, en los que saben mucha técnica, táctica, estrategia de su deporte y quedan cerca de obtener lo que dicen que van a obtener. No le han dado importancia a lo importante. Otros, sin haber destacado como atletas, sin

grandes estudios de técnica, táctica o Estrategia, obtienen lo que se proponen. Son Triunfadores.

XIII.- Con todo lo que aquí está escrito, amable lector no tendrás suficiente. Falta el análisis del Liderazgo, que es el tema de la ...

CITAS Y NOTAS — PARTE IV

1. Berne, Erick: **¿Qué Dice Ud. Después de decir "Hola"?** México, D.F., Ed. Grijalvo, 1986. Pág. 108.
2. Si no hay una base de dónde partir nada que construyamos estará seguro.
3. Berne, Erick: **Introducción al Tratamiento de Grupos.** Barcelona, España, 1983. págs. (237-262).
4. Berne, Erick: **¿Qué Dice Ud. Después de Decir "Hola"?** México, D.F., Ed. Grijalvo, pág. 25.
5. Berne, Erick: **¿Qué Dice Ud. Después de Decir "Hola"?** México, D.F. Ed. Grijalvo, 1986. pág. 26.
6. Berne, Erick: **¿Qué Dice Ud. Después de Decir "Hola"?** México, D.F. Ed. Grijalvo, 1986. pág. 26.
7. Berne, Erick: **¿Qué Dice Ud. Después de Decir "Hola"?** México, D.F. Ed. Grijalvo, 1986. pág. 26.
8. Dusay, John: **Las Fronteras de los Estados del Yo. III** Congreso Internacional de A.T. Oaxtepec, México, 1990.
9. Revise la lista de la emoción disfraz de la PARTE III.
10. Cuando se da el caso de Rigidez y otro tipo de patologías, lo adecuado es recurrir a un terapeuta profesional.
11. Villegas M., Roberto: **El Tiempo y yo en un Encuentro,** México, D.F. Galas Editores. 1980. págs. (109-125).
12. Villegas M., Roberto: **El Tiempo y yo en un Encuentro,** México, D.F., Galas Editores. 1980. págs. (115 y 116).
13. Berne, Erick: **¿Qué Dice Ud. Después de Decir "Hola"?** México, D.F. Ed. Grijalvo, 1986. págs. (129-154).
14. Villegas M., Roberto: **El Tiempo y yo en un Encuentro,** México, D.F., Galas Editores, 1980. págs. (72 y 73).
15. Los Valores y Principios son conceptos abstractos, son ideas amplias y generales y nos cuesta mucho trabajo definirlos y encontrarlos, pero están allí, invadiendo nuestra vida sutilmente y permeando nuestros pensamientos, sentimientos, acciones y palabras. Un Triunfador tiene claros sus valores y sus principios, porque sabe lo que ello significa en el desempeño de su proyecto.
16. Existen ya muchos trabajos sobre sentimientos y emociones escritos por Analistas Transaccionales, necesitan darse a conocer fuera de este ámbito.
17. Cartmel, Gerard and Gloria: **A Systematic Approach to**

- Feeling Dysfunction in the Context of Psychosomatic Disease.** San Francisco, Calif. U.S.A., The International Transactional Analysis Association, Inc. Transactional Analysis Journal, Volume 18, Number 3, págs. (191-198).
18. Gestalt, Bioenergética, Sicodanza y Sicodrama son algunas de las técnicas manejadas hoy para detectar y solucionar problemas originados por acumulación de energía rnegativa en nuestro cuerpo.
 19. Algunos de estos conceptos son manejados por "sicólogos natos".
 20. Villegas M., Roberto: **El Tiempo y yo en un Encuentro**, México, D.F., Galas Editores. 1980. págs. (132).
 20. Villegas M., Roberto: **El Tiempo y yo en un Encuentro**, México, D.F., Galas Editores. 1980. págs. (132).
 21. Ya no se trata de comunicarse a lo tonto, sino de aprender a comunicar caricias positivas para maximizar energía en la actividad deportiva. Hacer campeones estatales y nacionales no tiene chiste, porque en casi todos los deportes lo logran los más hábiles. En cuanto le salimos al toro internacional, donde las diferencias en las habilidades son mínimas, hacemos "un decoroso papel", "vamos a seguir trabajando para superarnos" y pretextos por el estilo.
 22. Pedir, Dar, Recibir y Devolver Caricias son las etapas del mecanismo que provoca **Reconocimiento** sistemáticamente. Sin embargo, quienes practican la ley de economía de caricias no piden, no dan, no reciben, ni devuelven caricias. La que necesitamos tener presente es la Ley de Abundancia de Caricias: Pide las que necesites, Da las que puedas, Recibe y devuelve las que te den, —caricias claro—.
 23. Mas de mil palabras están en este dibujo. La PARTE V te ayudará a leerlas.
 24. Mateo: **La Nueva Biblia Latinoamericana**. Madrid, España, Ed. Paulinas. 1972. Cap. 12, vers. 35.
 25. Berne, Erick: "**¿Qué Dice Ud. Después de Decir Hola?**" México, D.F., Ed. Grijalvo, 1986. pág. (333-429).
 26. Berne, Erick: "**¿Qué Dice Ud. Después de Decir Hola?**" México, D.F., Ed. Grijalvo, 1986. pág. (333-429).
 27. Berne, Erick: "**¿Qué Dice Ud. Después de Decir Hola?**" México, D.F., Ed. Grijalvo, 1986. pág. (129-154).
 28. Villegas M., Roberto: **El Tiempo y yo en el Encuentro**,

- México, D.F., Galas Editores, 1980. págs. (132-139). Las caricias que recibimos —o no recibimos— de nuestros padres, son el 50% de nuestras decisiones, el otro 50% es nuestra interpretación de ellas.
29. Steiner, Claude: **Libretos en que Participamos**, México, D.F., Ed. Diana, 1980. págs. (114-123).
30. Sobrevivir es la fase mínima, sin la cual no podemos proyectar, comprometernos o conseguir algo más allá que sobrevivir. Vivir, es la fase en la cual proyectamos, nos comprometemos y conseguimos lo que nos proponemos. Vivir con la muerte es la fase en la cual trabajamos, luchamos o competimos por obtener lo proyectado. Morir es la fase en la cual habiendo obtenido o no lo proyectado, analizamos nuestro qué hacer para cambiar.
31. IPAT: Instituto Privado de Análisis Transaccional. Dirigido por la Lic. Gloria Noriega y el Dr. Emilio Said. (Miembros Didácticos reconocidos por The International Transactional Analysis Association, con sede en San Francisco, Calif. U.S.A.) han sido los entrenadores en Análisis Transaccional de su servidor, en los últimos cuatro años. Las Ocho Areas es un trabajo de su creatividad, y tenga su permiso para publicarlo.

Parte V

EL ENTRENADOR TRIUNFADOR EN LA PRACTICA

LIDERAZGO ADECUADO, POTENTE Y POSITIVO.

EL ENTRENADOR TRIUNFADOR EN LA PRACTICA

1.- Recordemos primero que los triunfadores tienen metas propias; los ganadores tienen metas que parecen propias pero fueron aprendidas de los adultos que le rodeaban cuando niño; Los no Ganadores tienen metas confusas, no saben cómo lograr lo que quieren; los Trepadores usan las metas de los demás como suyas; los Perdedores no tienen metas.

Así pues, un Entrenador Triunfador define sus metas en forma realista, sin prejuicios, sin fantasías, y planea el cómo obtenerlas. ¿Planear? Sí, **Planear**.

¿Qué es Planear? es establecer un sistema o conjunto de acciones para obtener un objetivo determinado. (1)

El paso número uno de la planeación no es la determinación de objetivos —como lo hacen algunos, sino el análisis de la Realidad, porque de ello saldrá la Justificación de todo proyecto. Innumerables planes deportivos tienen sus objetivos definidos (2), pero esos objetivos no nacieron del análisis completo y profundo de la realidad, sino de la visión parcial que los políticos metidos a dirigentes deportivos tienen (3), y de las personalidades inmaduras, inacabadas o incompletas de quienes nos apropiamos el título de entrenadores deportivos, cuando apenas somos aprendices en el arte de enseñar.

Aún dentro de la iniciativa privada —que administra mayores recursos— el deporte sólo a últimas fechas es dirigido hacia la convivencia más que hacia la competencia.

La Administración, y por lo tanto la planeación, son consideradas como elementos secundarios para la inmensa ¿o mensa? mayoría de los entrenadores amateurs, sin darse cuenta que sin un plan elaborado **profesionalmente** todo el trabajo deportivo carece de significado, por el simple hecho de indefinición de metas. El tiempo ha demostrado que la competencia como sistema solo es un medio para, y no un fin a conseguir.

Desde nuestro enfoque, un entrenador triunfador es aquel que consigue hacer lo que dice que va a hacer, lo cual define en el comienzo mismo los Objetivos y las metas a alcanzar. Y si le añades que esos objetivos y metas salieron de un análisis de la situación, que se convierte en la **justificación del plan** y sirve para la obtención del **diagnóstico** —lo que el "paciente" necesita para "mejorar", entonces tendremos la primera parte del proceso administrativo, que será completado con las **políticas, estrategias** y las fases del **procedimiento** (4).

Así pues, **empiezo a ser triunfador cuando defino profesionalmente lo que quiero alcanzar.**

2.- Recordemos también que un entrenador puede hacer que se logre o no una meta. Para lograrlas contamos con la ayuda de Berne, que descubrió el sentido o mensaje verdadero de dar **permiso** para hacer, pensar, sentir o decir, a los seres humanos. El Permiso es el instrumento que permitirá a los deportistas alcanzar el éxito dejando de lado las maldiciones y restricciones de sus padres. Si no lo recuerda revise la parte II (5).

Dar permiso significa por una parte liberar a otro de las maldiciones de sus padres, y por la otra, significa dar un ejemplo, decir o hacer el cómo si es necesario o adecuado hacerlo y hacerlo bien.

Además, el permiso de cambiar, de ser adecuado, me lo puedo dar yo en aquellas situaciones que no involucren la ayuda de un terapeuta, o sea que no siempre necesito ayuda para cambiar si poseo una facultad de pensar potente.

Podemos así, ser eficaces y eficientes.

¡Eficacia es hacer lo que se necesita hacer!

¡Eficiencia es hacerlo bien! (6)

Pretender que las "maldiciones y restricciones" de nuestros padres, íos, abuelos, o maestros, nada tienen que ver en el desempeño deportivo, forma parte de la **Ignorancia** e **Inconsciencia** señaladas como factores por los que no se alcanza el éxito.

He aquí una lista de los permisos que los entrenadores deportivos necesitamos dar: (7)

Mensaje no verbal = Permiso

juega por jugar = Disfruta.

Me agradó tu autoentrenamiento = Sé tu mismo, válete por tí mismo.

Ten tus propias ideas = Piensa, Sé Original.

Eres valioso = Tú cuentas para mí, Sé tu mismo, Disfruta, Vive, Defiéndete.

Aporta tus habilidades = Todos valen, Piensa, decide.

Hazlo = Sé tú, Puedes superarme, crece.

Confía en los demás = Sé Justo, Siente, Piensa, Crece.

Pide lo que necesites = Piensa, Siente, Disfruta.

Cuenta conmigo = Vive, Sé tú mismo,

Estás en lo correcto = Piensa, Tú cuentas.

Nada pasa si te equivocas = Crece, Puedes cambiar, Piensa.

Confío en tí = Disfruta, Piensa, Vive, Puedes Cambiar.

Qué podemos hacer juntos = Cuenta Conmigo, Vive.

Alcanzarás lo que te propones = Vive, Crece, Piensa.

Te felicito = Vive, Siente, Tú cuentas.

Todo tiene su tiempo = Sé Justo, Todos Valen.

Tienes algo único, apórtalo = Sé tú mismo.

El equipo está contento contigo = Todos valen.

Participa = Vive, Disfruta.

¡No se trata de hablar con la boca sino con el cuerpo!

Un triunfador entonces funcionará tomando como base el aspecto adecuado, potente y positivo de su sistema de conductas y dará los mensajes desde su Padre, su Adulto y su Niño:

De apoyo (hacia las capacidades, habilidades y facultades); de Dirección (señalando el o los caminos, los métodos y las formas a seguir, poniendo orden, señalando el cómo se hace);

De Protección (firmeza, seriedad, justicia, ética);

De Respeto (hacia las emociones y sentimientos de los demás);

De Promoción (hacia la investigación, observación, procesamiento de la información, toma de decisiones, autonomía, iniciativa y creatividad);

de Adaptación (necesaria para convivir en colectividad);

de Reconocimiento (de nuestros logros);

de Afecto (hacia nuestra individualidad); etc.

Ellos engloban la parte positiva de los Estados del Yo que necesitamos aprender a vivir.

Aprender a manejar en la práctica los Estados del Yo propios y ajenos permitirá la integración de la personalidad como elemento necesario hacia la conversión de la Autonomía.

Algunos entrenadores pueden llegar a ser autónomos mediante el aprendizaje de los golpes de la vida, esas circunstancias que nos llegan a limitar tan fuertemente que nos empujan a reaccionar en sentido opuesto, usando como trampolín una facultad de pensar potente.

Algunos triunfadores han pasado primero enormes crisis, de las cuales han aprendido a sobreponerse por sí mismos. (8) Otras personas lo hacen a través de la terapia clínica estableciendo nuevas figuras paternas que no le provoquen conflictos con sus sentimientos, aunque la mayoría descartamos la asesoría del sicólogo porque lo consideramos útil para los que están "locos", y no nos atrevemos a aceptar que estamos débiles o limitados en algo.

Y otros más, por vivir la parte opuesta de los mensajes de sus padres. Si sus padres eran borrachos, golpeaban a su mujer y a sus hijos, o demás hechos indeseables, ellos deciden no tomar, no agredir, no perder la armonía interna, no descargar en los demás su impotencia, etc., lo cual los acerca al éxito, la vida da el resto.

La otra alternativa es la capacitación en Análisis Transaccional. (9) Cuando cursos y programas como el presente sea llevado por entrenadores deportivos sistemáticamente, estaremos en condiciones de elevar masivamente la calidad de nuestro pueblo.

Erick Berne nos lleva más allá todavía al mostrarnos con sus investigaciones la cantidad de factores que pueden incidir en la formación de triunfadores. Si deseas profundizar en ello recurre a ¿Qué dice Ud. después de decir Hola?

Allí incluye entre otros aspectos:

Influencias ancestrales: ¿es una familia de triunfadores o no?

Influencias del nacimiento, nombres y apellidos, cuentos, héroes, pasatiempos, etc., etc., etc. (10).

3.- Un entrenador que logra lo que dice que va a hacer, tiene cuidado en estructurar su tiempo de acuerdo a sus necesidades **concientemente**. (11)

¿En qué invertimos el tiempo positiva y negativamente? En **descanso**: sueño, relajamiento, pausas después de comidas.

Rituales: saludos, ceremonias, burocracia.

Aislamiento: creatividad, análisis, meditación, timidez, fobias, "a veces me siento a pensar y a veces nomás me siento".

Actividad: trabajo productivo, Manipulación, acciones para lo negativo.

Pasatiempos: pláticas sin trascendencia, chismes, socialitos, "¿ya te sabes la última de Catón?", "la raqueta preferida", "ya merito", "al ratito".

Juegos psicológicos: perseguir, salvar, hacerle a la víctima.

Intimidad: vivencia de principios filosóficos, éticos, morales: Amor, entrega, odio.

¿Habías pensado alguna ocasión la necesidad de estructurar tu tiempo en forma exclusivamente positiva, para ser profesional?

4.- Especialmente, ¿Conocías que hay más de 80 formas de **Juegos psicológicos** en qué participamos, y que en ellos invertimos mucho más tiempo del que pensamos? (12) Esto vale la pena conocerlo más a fondo.

¿Qué es un Juego Psicológico? pareciera que es diversión, y puede serlo, pero cuando juegas con tu vida, eso es serio. Juego involucra a dos o más personas, comunicándose. Juego Psicológico es una comunicación no consciente, que termina convirtiéndose en incomunicación o fracaso para ambas partes.

La Parte no Conciente es una motivación oculta que nos empuja a hacer, pensar, sentir o decir algo que fue aprendido por nosotros cuando pequeños, de allí su sutileza.



La parte del final, es lo intenso o fuerte que jugamos. Si llevamos un juego psicológico hasta sus últimas consecuencias, terminaremos locos, muertos.

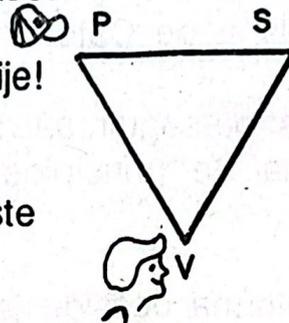
Todo lo que es grande, algún día fue pequeño, nada más hace falta "cuidarlo" para que crezca.

La forma más sencilla de conocer los Juegos Psicológicos se llama Triángulo Dramático. En este triángulo, hay tres posiciones: Perseguidor, Salvador y Víctima. Estas posiciones las adoptamos sin darnos cuenta y nos cambiamos de una a otra también sin darnos cuenta. (13).

Un ejemplo: Entrenador a niño en la cancha.

1er. nivel: socialmente aceptado.

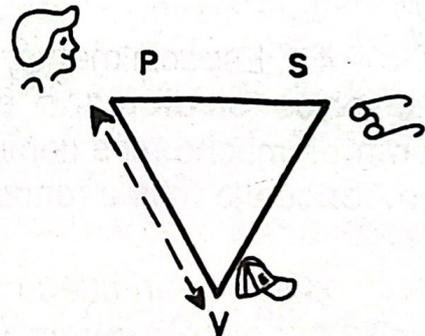
Perseguidor: ¡Haz lo que te dije!
Víctima: no contesa.



Perseguidor: ¡Nunca aprendiste a pegarle!

El niño ya no desea ser víctima y se transforma en

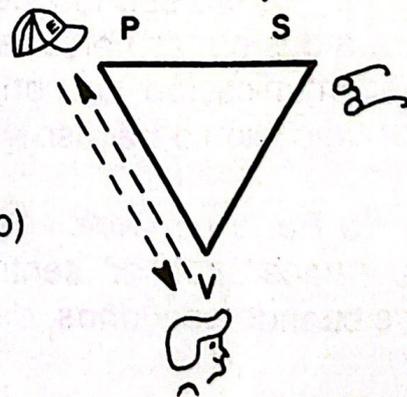
Perseguidor: ¡Métase Ud. a ver si es tan fácil!



Salvador: ¡Vamos, sigan el partido!
(el Papá que cree que no es momento de discutir).

2o. Nivel: problemas serios.

El entrenador se siente perseguido (víctima), tiene miedo de perder su poder (en realidad nunca lo ha tenido) y riposta al niño: ¡Tú te sales y entra fulano!



El Papá —que ya había intervenido— se siente con obligación de volver a intervenir contra el entrenador.

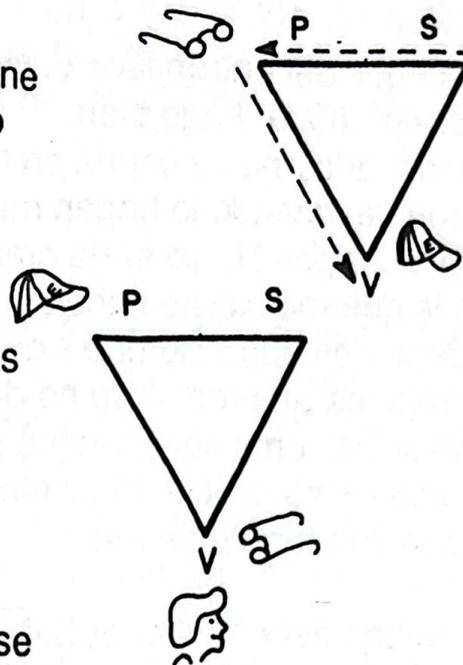
Perseguidor: ¡Oye no, el niño no tiene la culpa de que tú te enojas!, Así no se trata a los niños!

3er. Nivel: desenlace trágico.

El entrenador lejos de reconocer sus errores responde:

Perseguidor: ¡pues si no le gusta, saque a su hijo del equipo, porque aquí yo mando!

El papá decide sacar a su hijo de ese equipo, —quedándose sólo— dejando al entrenador en la posición de víctima: Solo.



Lo de Triángulo se capta fácil, lo de dramático también.

El Perseguidor tiene la posición Yo estoy bien, tú estás mal, y el nombre de su juego preferido es: "Te agarré desgraciado". (14).

La Víctima, Yo estoy mal, Tú estás bien, y su juego preferido "Pobrecito de mí"; o Yo estoy bien, Tú estás mal, y su juego preferido "si, pero"; o la posición Yo estoy mal, Tú estás mal y su juego preferido "¡Mira lo que hiciste de Mí!

Y el Salvador, Yo estoy bien, Tú estás mal, con su juego preferido "Solo trato de ayudar". La verdad es que las tres están encaminadas al fracaso.

Los juegos del entrenador Perseguidor son:
¡Te agarré, desgraciado!; un solo error y marchas.=
Defecto; este detallito está mal y tú también.
¡Mira lo que me hiciste hacer!; tú tienes la culpa.

Arrinconado; lo divertido es pelear, como en el ring.
Peleen entre Uds.; mejor Uds. que yo.

Los juegos del entrenador Víctima son:
Estúpido; nada hago bien.
Abandonado; nadie confía en mí.
Patéenme; cuando lo hagan me sentiré bien.
Si no fuera por Tí; yo sería grandioso.
Mira lo que me hiciste hacer; Tú tienes la culpa.
Sí, pero... es que...; lo que sigue de ello es falso
Alboroto; es una forma de no decir lo que siento.
Acéptenme como soy; aunque sea mediocre.
Tribunales; Yo policía, tú víctima, él juez.
¡Mira lo que hiciste de mí!

Los juegos del entrenador Salvador son:
Sólo trato de ayudar; mis intenciones eran buenas:
Mira cuánto he trabajado; para que me salgas con esto.

En algunos juegos te bastará el nombre para identificar su significado, otros los captarás inmediatamente, porque ya te has dado cuenta que los juegas. Si deseas aclarar mas este tema reucrra al libro "**Juegos en que participamos**" de Erick Berne. (15).

Recuerda que estas posiciones son No Concientes y que tú has entrado en ellas muchas veces sin darte cuenta. A partir de hoy, empiezas a ser Consciente de ello y con tu Facultad de Pensar, estableces que no te conviene ni necesitas caer en ninguna de las tres. En términos de Estados del Yo, es el Adulto potente el que te permite no entrar a Juegos Sicológicos o salir de ellos.

5.- Otro apartado negativo de las formas de estructurar nuestro tiempo y es muy común en la política (y el **Deporte está infestado de Políticos**): se llama **manipulación**. (16)

El político ramplón —esos son los que se han enquistado por décadas en algunas direcciones o coordinaciones deportivas,

Trata más.

La vida es sacrificio y todo cuenta.

"Te haces bolas" cuando hablas delante de los atletas.

Te dicen que eres complicado. Tú mismo te das cuenta.

No puedes definir lo que quieres, lo dejas supuesto.

Te dicen "tú le tiras a todo y a nada le das".

Crees que si trabajas duro en el entrenamiento es suficiente para sentirte satisfecho.

Te agradan quienes trabajan duro como tú.

Apúrate

Prefieres a quien termina los ejercicios primero que los demás.

Te fascina hacer todo "al cuarto para las doce".

Llega a los entrenamientos y juegos al menos media hora antes de la que tú mismo señalas, para hacer nada.

Antes de terminar lo que estás haciendo, piensas lo que vas a hacer después.

Determinas cuándo es el momento de terminar y te impacienta que no lo hagan.

Si alguien está perdiendo el tiempo —según tú—, quisieras gritárselo.

Continuamente terminas lo que otro está diciendo sin que te lo pidan.

No soportas a los lentos.

Sales de casa olvidando cosas que tenías que llevar.

Compláceme

Te sientes responsable de "hacer sentir bien" a los atletas.

Primero están los demás, tú eres al último.

Antes de que te lo pidan ya sabes lo que necesitan.

Quieres que todos se sientan bien contigo.

Te enseñaron a servir a los mayores.

Te callas tus necesidades.

No puedes sostener la mirada a los ojos de los atletas cuando explicas. Evades mirar directo.

porque ni son deportistas ni poseen la personalidad del político profesional— se hace indispensable sirviendo a los de arriba y controlando a los de abajo, usando la manipulación como herramienta favorita, aunque —la verdad sea dicha— no todos son así.

Se Manipula controlando

Información: Centraliza toda información y la usa para hacer aparecer como ignorantes a sus subordinados, para complacer a sus jefes, y para realizar sus planes. Y hablando de planes, busca la manera para que sus subordinados le elaboren los planes de trabajo, porque sus intereses y a veces su incapacidad— le impiden elaborarlos. En la mayoría de los casos —no son tan listos como se creen— sus subordinados tienen que aprender y/o adivinar los procedimientos para proceder a actuar, porque ellos son ineptos para definirlos, o lo que es lo mismo, "las reglas del juego" no son fijas, las cambian de acuerdo a sus necesidades, así los subordinados siempre estarán en el error.

Tiempo: Da tiempo a los que le pueden ayudar a él (jefes de otros organismos, superiores, periodistas). No da tiempo a subordinados, ni a todo aquel que represente peligro para su posición. Dedicar tiempo a solucionar los problemas inmediatos, son directivos "del cuarto para las doce" y se sienten orgullosos de hacerlo todo a última hora. Son excelentes hipócritas y engañan con sus poses a quienes no están entrenados, son improvisados.

Caricias: utiliza el dar Caricias Falsas —en especial la grandiosidad— para hacer creer a los que le son útiles, que son valiosos. Grandiosidad significa hacer crecer las caricias para hacer sentir bien a alguien, ejemplos de ello son: ¡Maestrooo...! ¡Caray, eres el cerebro de todo esto...!, ¡Necesitamos gente como tú...!, etc.

Bienes: El principal bien que le preocupa controlar es el dinero, aunque procura disimular su polichambismo, nepotismo y/o sus tranzas. Le resulta fácil prometer, y no cumplir. Procura que otros den la cara por él.

Sé fuerte

Llorar es una debilidad propia de mujeres.

No pido ayuda, lo hago solo.

Es importante ser el apoyo de los demás. Yo nunca flaqueo. Esto es ser buen entrenador.

Mientras mas trabajo tengo mas me hago a la idea de que lo terminaré sin ayuda.

Soy el único que no necesita ayuda. La protección es para los débiles.

Me burlo de los atletas cuando demuestran emociones.

La característica más importante del entrenamiento es el estricto silencio de la disciplina.

Estos "consejos" actúan como un trampolín, que nos lanza rápidamente a hacer algo, y ya en el aire nos damos cuenta que no estábamos preparados para ello, resultando la caída del clavado una descompostura clara o sutil de algo que parecía empezaba bien.

Si te identificas con alguna o algunas situaciones de las descritas, recuerda darte Permiso de ya no ser así.

Tu Facultad de Pensar, de ser Conciente, de tí mismo, te permitirá lograr paulatinamente los cambios propuestos, y quitarte las trampas que tú solo te pones —sin ser conciente— para obtener el éxito.

Un manipulador en puestos de poder está muy celoso de que nadie de sus subordinados sea mejor que él. Busca criticarlos, menospreciarlos. Su Juego Sicológico preferido es defecto (en lugar de señalar lo positivo, enfatiza lo negativo —aunque se encuentre en los detalles— para hacer sentir que están mal). Es como dicen popularmente "de los que viven del Deporte y no para el Deporte. Es un Trepador.

Un error —ancestral— del Partido Revolucionario Institucional en el poder, es el considerar al Deporte como actividad a controlar, en lugar de actividad a educar y desarrollar. Por esta puerta han entrado las decenas de manipuladores a los puestos de dirección deportiva. ¡Más no hay día que no se llegue ni plazo que no se cumpla! y los profesionales están hoy desplazando a los improvisados, inclusive en el PRI. (17).

Un entrenador Triunfador se encontrará con ellos en su quehacer, casi inevitablemente, y necesita aprender a maniobrar (evadir todos los obstáculos) para no caer en muchas de sus trampas. Su Facultad de Pensar, de ser consciente, es lo que lo mantendrá alerta para no convertirse en una víctima mas de la manipulación.

6.- Cuando las cosas no marchan de acuerdo a lo deseado, el entrenador —que se cree responsable de ello— empieza a mandar una serie de **mensajes verbales**, para corregir el rumbo. Lejos de cambiar, esos mensajes verbales producen el efecto de volver imposible lo deseado. Se le llama **contraargumento** en Análisis Transaccional y muchos entrenadores se preguntan por qué no obtienen el éxito a pesar de que les dicen a sus atletas mensajes "positivos". (18)

Las palabras que se usan más comunmente son:

Sé mi orgullo = quiero sentirme orgulloso de tí.

Sé honesto = rígete por lo establecido, déjame guiarte.

Sé maravilloso = conviértete en estrella.

Trabaja duro = el entrenamiento es duro.

Sé el mejor = no tienes pretexto para no ganar.

Recuerda, estos **mensajes verbales** se dan cuando el entrenador percibe que las cosas no van bien, o lo que es lo mismo, cuando ya aparecieron en los atletas los síntomas de su personalidad ganadora. No Ganadora, Trepadora y Perdedora, y quiere contrarrestarlos. El resultado es una confirmación para no alcanzar lo que se propone.

¿Me preguntas qué hacer?

Primero no digas esos mensajes (o parecidos), segundo ubica cuáles son las causas de que tus atletas sean **No** triunfadores y transformalas. Conviértete en triunfador.

7.- Por último, el entrenador se encuentra con cinco "varitas mágicas falsas", que aprendió de sus mayores en forma **no Conciente**, y las aplica como fórmulas o consejos sin darse cuenta de que le estorban para lograr lo que quiere. En términos de Análisis Transaccional se llaman Impulsores. (19).

Falsa Varita Mágica <=> Realidad

- Sé perfecto <=>** Si no hay perfección se enojan. como nunca hay perfección, viven enojados sin darse cuenta de todo lo bueno que tienen.
Permiso: nada pasa si te equivocas.
- Trata mas <=>** Se afanan por mejorar, empiezan muchas cosas y no las terminan, son como el burro que se carga solo de trabajo. Viven llenos de trabajo y desesperados por no salir de ahí.
Permiso: Hazlo, termina lo que empiezas.
- Apúrate <=>** Todo lo que quiere a la voz de ya, vive apurado, y no tolera retrasos.
Enojado y molesto por tardanzas se desconcentra con facilidad ante imprevistos.
Permiso: Tómate tu tiempo para hacerlo.
- Compláceme <=>** Vive complaciendo a los demás dejando de lado sus propias necesidades.
Sentirse "útil" para todos los acelera. Vive ansioso y angustiado sin ser él.
Permiso: Dí no a lo que no te convenga o no te guste.

LIDERAZGO TRIUNFADOR

Ser líder no se piensa, se siente.

Las personas aceptamos o rechazamos las personalidades de los individuos para que nos dirijan.

Ser líder es llevar la iniciativa, el mando, la dirección, la ejecución de la planificación.

En la revolución los mexicanos aceptaron la dirección de Emiliano Zapata y de Francisco Villa. Después hemos rechazado la de algún presidente, y hoy, la inmensa mayoría —por no decir todos, porque nunca falta un prietito en el arroz— vemos con agrado el liderazgo del Lic. Carlos Salinas de Gortari.

El Liderazgo es la expresión práctica de si un entrenador es Triunfador, Ganador, No Ganador, Trepador, o Perdedor.

En el deporte el entrenador tiene el 50% del liderazgo, el otro 50% lo tiene el o los atletas a su cargo. Este balance se pierde fácilmente si el entrenador tiene una personalidad débil, y permite que intervengan otros en su función, o, si el o los atletas imponen su potente y/o negativa personalidad a su entrenador. También se pierde si la personalidad del entrenador es fuerte y rebasa los límites del autocontrol transformándose negativo.

Se pierde el balance de liderazgo si

- el entrenador trasmite sus problemas;
- el entrenador no sabe evitar, minimizar o deshacer los problemas de su(s) atleta(s); (20).
- el entrenador impone sus prejuicios o fantasías;
- el entrenador no tiene una estructura mental de aprendizaje sólida;
- el entrenador está enfrascado en juegos psicológicos (en especial de segundo y tercer nivel);
- el entrenador no es adecuado en situaciones de crisis;
- el entrenador estructura su tiempo de entrenamiento con otra cosa que no sea trabajo eficaz y eficiente;
- el entrenador no conoce la importancia de que sus lenguajes verbal y no verbal sean congruentes;

el entrenador se rodea de trepadores y/o perdedores; el entrenador maneja valores limitados.

Todo lo anterior puede resumirse en "el entrenador no es conciente".

En deportes espectáculo (futbol, beisbol, tenis, etc.) la personalidad de los medios de comunicación dominantes, y la personalidad del público fanático también necesita ser tomada en cuenta por el entrenador triunfador (21). Con las herramientas aquí mencionadas puedes aprender a manejarlas.

Los factores que intervienen en el proceso de liderazgo son múltiples y tienen momentos de relevancia y de difusión. Así, el liderazgo antes de la competencia, durante la competencia y después de la competencia es totalmente diferente. También diferente es el liderazgo frente a directivos que frente a atletas. Con atletas, unos necesitan un líder crítico, otros razonable, otros apapachador, unos más necesitan el líder juguetero, y los hay que no aceptan liderazgo alguno (22).

Con este panorama, un entrenador triunfador, trabaje para la enseñanza o para la competencia, necesita conocer su propio liderazgo y saber ejercerlo en todas sus formas. Además, sólo el Entrenador Triunfador, aquel que es consciente de él mismo, puede mantener el control sobre su propia personalidad en períodos largos de tiempo y eso incluye cambios para ser adecuado potente y positivo. Pero si el entrenador no tiene control sobre su persona menos la tendrá sobre sus atletas, y nunca sabrá las causas de los cambios de ellos ni cómo evitar sus efectos nocivos en los resultados. Por ello quienes alcanzan el éxito tienen cualidades en su personalidad tendientes al equilibrio, pues son estas las que lo llevan allí.

Vamos ahora a estudiar cómo funcionan cada una de las personalidades (desde el punto de vista del Análisis Transaccional) para determinar cuáles de ellas son adecuadas, potentes y positivas.

Reproducimos ahora el dibujo de las personalidades. Es posible que identifiques con facilidad algunos rasgos en tus compa-

ñeros, y se te dificulte encontrar los tuyos, sobre todo en la forma inadecuada, débil o limitada. El Gran Maestro Jesús señaló hará casi dos mil años "¿Cómo te atreves a decir a tu hermano: Déjame sacarte esa pelusa de tu ojo, teniendo tú una viga en el tuyo? ¡Hipócrita, sácate primero la viga que tienes en el ojo y así verás mejor para sacar la pelusa del ojo de tu hermano! (23).

Los elementos que aquí se destacan no son los únicos sino los más significativos desde mi punto de vista.

Empecemos por la parte negativa.

PADRE CRITICO NEGATIVO

Caricias que Usa: Condicionales " y -i "ahora sí jugaste bien", "sácate, cuando aprendas a hacerlo bien, regresa", en casa del herrero azadón de palo".

No Verbales; castiga con facilidad.

Estructura su tiempo con: ritos; saludos, ceremonias, burocracia. actividad; —trabajo, tranzas, venganzas.

pasatiempos; "por él perdimos", "ya los teníamos" conversaciones del nunca acabar.

Juegos psicológicos; te agarré &%>, arrinconado,

tribunales, el mío es mejor que el tuyo.

Posición existencial básica: yo + tú - ellos -

Emociones Frecuentes:

básicas; coraje

disfraz; resentimiento

rivalidad, ironía, falso triunfo.

Posición en el juego: entra como perseguidor termina intercambiando posiciones con la víctima.

Programa sus metas como: ganador "ya merito", no ganador, trepador.

Reacción ante crisis: la acepta como reto, descuenta que otro solucione el problema.

Mensajes no verbales enviados: no existas, no sientas, no pienses, no decidas, no disfrutes, no me superes.

Varita mágica falsa: sé perfecto, apúrate, sé fuerte.

Valores que maneja: ganar a cualquier costo, no demuestres tus verdaderos sentimientos, la verdad es secundario, lo que importa es el dinero y el poder, la tranza, el arreglo.

ADULTO CONFUSO

Caricias que usa: cond.- falsas, grandiosidad; no tiene un patrón definido, constantemente cambia buscando una fórmula que le dé resultado.

"¿Por qué juegan tan mal?"

Estructura su tiempo con:

ritos; saludos (cuando se siente bien, cuando no, solo saluda a sus más allegados).

actividad; trabaja duro y sin saber a dónde va.

Es un activista.

pasatiempos; conversaciones intrascendentes.

juegos sic; estúpido, patéame.

Posición existencial básica: yo - tú + ellos -

Emociones frecuentes: básicas; descuenta su existencia, solo el razonamiento es importante.

disfraz; inadecuación, desesperación, depresión.

Posición en el juego: víctima constante.

Resultados que obtiene: no ganador, perdedor.

Reacción ante crisis: se descuenta como solución.

Mensajes no verbales enviados: no pienses, no hagas, no seas tú.

Varita mágica falsa: trata más, sé fuerte, compláceme, apúrate.

Valores que maneja: nada hay firme en la vida, todo es relativo.

ADULTO FANTASIOSO

Caricias que Usa: cond. e. incond. + y -, verbales; "contigo adelante les ganamos" "somos el No. 1", "hoy es uno de esos días en que todo sale mal".

No verbales; ejecuta una serie de ritos para que le den "suerte", toca el campo con el pie derecho, se abrocha los zapatos igual que la última vez.

Estructura su tiempo con:

ritos; saludos (dice hola sin sentirlo)

aislamiento; soñar despierto, hablar solo.

actividad; trabajo burocrático.

pasatiempos; "la vez que ya merito ganaba", conversaciones del pasado fracasado.

juegos sic.; se alegrarán de haberme conocido.

Posición existencial básica: yo + tú + ellos -

Emociones frecuentes:

básicas, casi no las vive.

disfraz; falsa alegría, falso afecto, culpa, fobias.

Posición en el juego: entra como salvador, termina como víctima.

Resultados que obtiene: no ganador, perdedor.

Reacción ante crisis: la ignora, no existe.

Mensajes no verbales enviados: no pienses, no te defiendas, no me abandones.

Varita mágica falsa: compláceme, trata más, sé fuerte, apúrate.

Valores que maneja: la realidad está equivocada, necesitamos héroes y caudillos para cambiar.

NIÑO LIBRE NEGATIVO

Caricias que usa: cond. e incond. -,
verbales: "si no haces lo que te digo te...", "eres un ... ejo",
No verbales; golpes, provoca dolor.

Estructura su tiempo con:
ritos; el saludo es todo un ritual con sus cuates.
aislamiento; rumia sus venganzas.
actividad; fuera de la ley.
Pasatiempos; usar lenguaje soez; "si vieras cómo quedó al que le pegué".
juegos sic; ya verán de lo que soy capaz, peleen entre uds., policías y ladrones.

Posición existencial básica: yo - tú - ellos -

Emociones frecuentes: disfraz; resentimiento, falso, coraje, sadismo, saña, triunfo maligno.

Posición en el juego: entra como perseguidor, termina como víctima.

Resultados que obtiene: ganador (hasta que la ley establezca la justicia); no ganador, perdedor.

Reacción ante crisis: Las busca.

Mensajes no verbales enviados: no existas.

Varita mágica falsa: se fuerte, apúrate.

Valores que maneja: tranza, venganza, el placer es lo único que importa.

NIÑO REBELDE NEGATIVO

Cariclas que usa: cond. + y -; Verbales: "ya verán esos, de lo que somos capaces, nos la van a pagar",

No verbales: ironía, burla, golpes.

Estructura su tiempo con:

ritos; no le agrada saludar ni las ceremonias, rechaza los rituales.

aislamiento; solo cuando revive sus emociones disfraz.

Actividad; trabajo condicionado.

pasatiempos; llamar la atención.

juegos sic.; si... pero, el mío es mejor que el tuyo, defecto, arrinconado, todo yo... nomás yo!

Posición existencial básica: yo + tú + ellos -

Emociones frecuentes: básicas; coraje.

disfraz; resentimiento.

Posición en el juego: entra como víctima, termina como perseguidor y vuelve a la víctima.

Resultados que obtiene: no ganador y perdedor.

Reacción ante crisis: las crea y no aporta soluciones.

Mensajes no verbales enviados: no me superes, no disfrutes, no sientas.

Varita mágica falsa: trata más, sé perfecto.

Valores que maneja: vale la pena esperar por la revancha, el caos y el desorden son mejores.

NIÑO SUMISO NEGATIVO

Caricias que usa: cond. + y -; verbales:
"Vamos a hacer lo que quieren los directivos",
No verbales: no sabe expresarlas.

Estructura su tiempo con:
ritos; burocracia y burocracia.
aislamiento; silencio, soledad.
actividad; trabajo, mucho trabajo.
pasatiempos; conversaciones sobre fantasías.
juegos sic.; si ... pero, ¿Por qué tenía que pasarme a mí?

Posición existencial básica: yo - tú - ellos+
Emociones frecuentes: disfraz; culpa,
angustia, ansiedad, confusión.

Posición en el juego: le gusta permanecer
en víctima.

Resultados que obtiene: no ganador y
perdedor,

Reacción ante crisis: evasión, descuenta la
solución del problema.

Mensajes no verbales enviados: no me
abandones, no decidas, no hagas, no sientas,
no pienses, no seas tú, no seas de tu sexo.

Varita mágica falsa: compláceme, sé fuerte,
trata más, apúrate, sé perfecto. (cualquiera).

Valores que maneja: Más vale un mal
arreglo que un buen pleito, el que manda
manda y si se equivoca vuelve a mandar.

AHORA LAS POSITIVAS

PADRE CRITICO POSITIVO

Caricias que Usa: cond. + y -;
verbales; "debes entrenar así", "este es el
único camino para el éxito", "son las reglas"
no verbales; se apega al reglamento para
castigar.

Estructura su tiempo con:

ritos; saludos

aislamiento; estudio, meditación.

actividad; trabajo duro.

pasatiempos; pláticas amistosas del debe ser.

juegos sic; defecto, te agarré &*%\$.

Posición existencial básica: yo + tú + / -
ellos +/-

Emociones frecuentes básicas; alegría,
coraje, miedo.
disfraz; resentimiento, ironía, ansiedad.

Posición en el juego: entra como
perseguidor y termina como víctima.

Resultados que obtiene: ganador, no
ganador.

Reacción ante crisis: le gusta resolverlas,
a su manera.

Mensajes no verbales enviados: da
permisos.

Varita mágica falsa: sé perfecto, apúrate,
sé fuerte.

Valores que maneja: el trabajo es lo que
dignifica a los hombres.

PADRE NUTRITIVO POSITIVO

Caricias que Usa: cond. e incond. +;
verbales; "tú puedes", "dale pa'delante"
"te apoyo", "cuenta conmigo".
no verbales; abraza, palmea la espalda,
aplaude.

Estructura su tiempo con:
ritos; ceremonias.
aislamiento; estudio, meditación.
actividad; saludos (el saludo es parte de su
trabajo) trabajo
pasatiempos; sociales, conversaciones
amistosas.
juegos sic; si no fuera por mí... !

Posición existencial básica: yo + / - tú +
ellos +

Emociones frecuentes básicas; alegría,
afecto, tristeza, tiende a ser empático (se
pone en los zapatos ajenos).
disfraz; falsa alegría, falso afecto.

Posición en el juego: salvador.

Resultados que obtiene: triunfador,
ganador.

Reacción ante crisis: las vive, le duelen y
las resuelve.

Mensajes no verbales enviados: dá
permisos.

Varita mágica falsa: compláceme, trata
más.

Valores que maneja: todos somos
diferentes y valiosos.

Caricias que Usa: cond. e incond. +;
verbales; "muy bien", "¿ya analizaste por qué
te pasó eso?".

Estructura su tiempo con:

ritos; saludos.

aislamiento; meditación, estudio, creatividad.

actividad; trabajo efectivo y eficiente.

pasatiempos; hobbies.

juegos sic; no juega, sale de ellos pensando

lo que le conviene.

Posición existencial básica: yo + / - ellos

+/- posición realista.

Emociones frecuentes básicas;

alegría, afecto, tristeza, coraje, miedo. (poco
expresivo).

Posición en el juego: no juega.

Resultados que obtiene: triunfador,
ganador.

Reacción ante crisis: las ve venir y se
previene.

Mensajes no verbales enviados: da
permisos.

Varita mágica falsa: sé perfecto.

Valores que maneja: saber cómo se
hacen las cosas te dará el éxito.

Caricias que Usa: cond. e incond. +;
verbales; "bravo", "ajúa", "me encanta",
no verbales; aplausos, festejos, abrazos.

Estructura su tiempo con:
ritos; saludos sanos, de frente.
aislamiento; meditación, creatividad.
actividad; trabajo efectivo y eficiente.
pasatiempos; conversaciones definidas,
hobbies.
juegos sic.; no juega, expresa lo que siente.

Posición existencial básica: yo + / - tú +
/ - ellos posición realista.

Emociones frecuentes: básicas; alegría,
afecto, tristeza, coraje, miedo. (muy
expresivo).
disfraz; ninguna.

Posición en el juego: no juega.

Resultados que obtiene: triunfador.

Reacción ante crisis: no le crean
conflicto, las resuelve.

Mensajes no verbales enviados: dá
permisos,

Varita mágica falsa: ninguna.

Valores que maneja: la vida merece
vivirse.

NIÑO ADAPTADO POSITIVO

Caricias que Usa: + y -, incond. -;
verbales; "qué lástima... a la otra será"
no verbales; no sabe darles.

Estructura su tiempo con:

ritos; saludos, burocracia.

aislamiento; estudio, retraimiento, fobias.

actividad; trabajo.

pasatiempos; conversaciones sin fin,

chismes.

juegos sic; ¿por qué tenía que pasarme a mí?

abrumado.

Posición existencial básica: yo + tú +

ellos + yo + tú + ellos -.

Emociones frecuentes básicas;

tristeza, miedo.

disfraz; culpa, vergüenza, fobias.

Posición en el juego: víctima.

Resultados que obtiene: no ganador,
perdedor, ganador (cuando se libere de las
condiciones).

Reacción ante crisis: apechuga, se
conforma.

Mensajes no verbales enviados: no te
defiendas, no seas tú.

Varita mágica falsa: compláceme, sé
fuerte, trata más, apúrate.

Valores que maneja: no hay mal que dure
cien años, ni tonto que los aguante.

Es fácil distinguir las Positivas de las Negativas. Ya está hecho.

Las Potentes son: **Padre Nutritivo Positivo.**
Adulto Positivo
Niño Libre Positivo.

Las adecuadas Tú tienes que aprender a distinguir cuándo lo eres y cuándo y hacia dónde te conviene cambiar, para lograr lo que te propones.

Es muy importante recordar que estos liderazgos no existen, puros en la realidad, sino que nosotros tomamos —sin darnos cuenta— diferentes liderazgos. De allí la importancia de ser conciente de lo que hago, digo, siento y pienso para lograr lo que me propongo.z

La excelencia emana de quienes la tienen en su persona, en su manera de pensar, sentir, hacer o decir, y tu amigo entrenador, estás hoy más cerca que nunca de entrar en control de tu propia vida y convertirte por tí mismo en un triunfador.

Mi último renglón es la frase popular:

¡La práctica hace al maestro!

Mas la práctica no es repetición sino revisión de lo hecho, dicho, pensado y sentido para su corrección, mejoramiento o potencialización de mí mismo. Esta es la práctica que necesitamos.

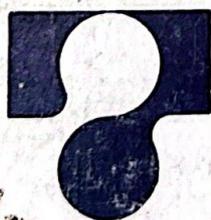


*"Triunfador es aquel que
analiza la realidad,
planifica algo.
Se compromete a hacerlo.
Y a la larga, lo logra".*

En esta definición puede medirse quien es un entrenador triunfador. El análisis transaccional te ayudará a encontrar aquellos aspectos concientes y no concientes que te impiden alcanzar sistemáticamente lo que te propones.

El éxito deportivo está dentro de nosotros, en nuestra personalidad, allí es donde este libro te lleva.

Es una nueva aportación en el complejo campo de la psicología deportiva, para todos aquellos entrenadores amateurs ó profesionales que buscan la excelencia deportiva.



IMPRESOS Y TESIS, S.A.

Galicia # 205 — Altavista — 64840

Monterrey, N.L., México

Tels. (83) 59-45-45, 59-45-46

Fax: (83) 59-02-79