

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO MENTAL EN EQUIPOS DE BALONMANO MEDIANTE HERRAMIENTAS DE COACHING Y PNL



Kike
Fernández Sánchez

*Entrenador Nacional de Balonmano. Director Técnico Club Joventut Handbol Mataró Socio AEBM: 692
Coach Deportivo y Educativo Profesional. Practitioner NLP Classic & New Code e International Coach, certificado por: John Grinder, Michael Carroll, Carmen Bostic St Clair
Director formación Escuela Coaching deportivo APROCORM. Co-creador y organizador PRACTITIONER PNL SPORT*

info@sportandlifecoaching.com @kikecoachPNL

RESUMEN

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo que necesariamente deben seguir los atletas y sus entrenadores para poder obtener los resultados deseados. Nuestra misión es trabajar a partir del potencial genético de la persona, para lograr el nivel de rendimiento óptimo a través de los mecanismos de adaptación del organismo.

El entrenamiento es un proceso psicopedagógico y planificado, basado en el conocimiento científico, que busca crear condiciones favorables, entornos adecuados para el progreso del atleta. Los beneficios de una buena y adecuada planificación del entrenamiento es de todos sabido. Nos centraremos en la importancia que tiene una adecuada planificación de la llamada “cuarta pata” del entrenamiento, el entrenamiento mental y emocional del deportista.

Palabras claves:

Entrenamiento mental, coaching, new and classic code of PNL, High Performance Stat

INTRODUCCIÓN

Mi método de trabajo esta basado en múltiples experiencias y formaciones vividas a lo largo de mi vida, es un método que día a día se enriquece y adapta, abierto a nuevas experiencias y posibilidades que se abren en mi vida y en la de los deportistas con los que trabajo. No es el único ni pretendo convencerlos de que es el mejor, pero es el que mejores resultados me aporta a mi y mis “entrenados”.

Es el método con el que mis jugadores y clientes consiguen disfrutar de su deporte al máximo, el método que os mostrare con la única intención de poder aportar mi granito de arena a nuestro amado deporte y su mejora.

1. Breve historia de PNL

La Programación Neurolingüística comúnmente llamada PNL en castellano, NLP en ingles, comienza su andadura en los 70, cuando John Grinder profesor de la Universidad de California, se asocia con el estudiante Richard Bandler. Ambos estaban fascinados por el estudio de la excelencia humana, lo que les llevo a modelar patrones de comportamiento de los genios seleccionados. El modelado es el corazón de la PNL, proceso que consiste en extraer, destilar, codificar y repetir la estructura del lenguaje y los patrones de comportamiento de un individuo que destaca por encima de la media, en cualquier actividad determinada, para poder desarrollar

nuevas opciones en nuestras propias vidas. Comenzaron modelando a Fritz Perls (Gestalt), Virginia Satir (Terapia sistémica y familiar) y Milton Ericson (Hipnosis Eriksionana).

Los modeladores Grinder y Brander absorbieron inconscientemente los patrones inherentes a estos genios y elaboraron una descripción que demostró la importancia del lenguaje verbal y no verbal en el estado anímico y emocional propio y de los demás.

“La única justificación de la PNL es tener la libertad de elección” (Grinder, 2017).

2. ¿Para qué entrenar el aspecto psicológico y emocional?

La importancia del entrenamiento mental es como mínimo equiparable a cualquier otra variante del entrenamiento deportivo, digo como mínimo porque afecta directamente en el desarrollo de las demás.

Normalmente no se le da la misma importancia, es algo que está ahí, que algunos “gurús” o locos practican. Por suerte cada vez más entrenadores y deportistas integran estas habilidades para convertirse en mejores profesionales y personas, con mayor libertad de elección.

Para cualquier entidad tener profesionales del entrenamiento con habilidades para la gestión efectiva de personas y sus diversas problemáticas, significa que tendrá jugadores con un mayor grado de pertenencia y actitud positiva.

Esto es posible al experimentar el cambio, al darse cuenta y entender que pueden alcanzar sus objetivos personales y disfrutar a la vez del proceso sintiendo que todo es posible.

Disfrutar del proceso no significa que no haya incertidumbre, dudas, esfuerzos o resistencia al cambio. Significa que será consciente de que tiene las habilidades para superar la incertidumbre, se dará cuenta de las que necesita adquirir y tendrá la capacidad para poder llegar a tenerlas.

¿Qué pasaría si utilizas estas herramientas? ¿Qué pasaría si no las utilizas?

Como responsables de la formación deportiva de nuestros jugadores, nuestra misión es crear el contexto adecuado para que el aprendizaje sea algo suyo, donde desarrollen sus habilidades al mejor nivel. Soy firme creyente de utilizar el aprendizaje inductivo en el deporte, de ser valiente y perder de vista el resultado inmediato para mirar más allá, con el fin de conseguir resultados más consistentes, para que los deportistas sientan que están viviendo algo especial y que les acerque a sus éxitos. Creo en la colaboración desinteresada y en tener la paciencia necesaria para asimilar que cada uno aprenderá de la mejor manera a su debido tiempo.

Como entrenadores debemos saber que no estamos

desarrollando deportistas para un partido o una temporada, ni siquiera para toda su carrera deportiva, sino que también estamos desarrollando personas para el futuro.

Que sean conscientes que ser o no ser un ganador no depende del resultado en el marcador sino de cumplir los objetivos planteados individualmente y conseguir superarse a sí mismo.

Calibrar el éxito es complicado, pero si hay coraje, tenacidad, audacia, disposición y generosidad para obtener lo mejor de uno mismo ya hemos triunfado. Nos hace falta coraje y una visión amplia para poder ver la victoria en un lugar diferente al marcador.

La principal responsabilidad del entrenador debe ser concentrar sus esfuerzos en preparar a sus pupilos para que pudiesen realizar una extraordinaria actuación apelando a lo mejor de ellos mismos.

En ningún momento pretendo con este artículo que algún compañero cambie lo que le funciona, solo que incorporéis algunos métodos más creativos a vuestra caja de herramientas, por mucho que planifiquemos siempre habrá algo que nos sorprenda, que nos haga cambiar de plan y que demande de nosotros nuevas soluciones. De ahí la importancia de la flexibilidad y adaptabilidad, de abrir la mente.

“La persona con mayor flexibilidad dominará el sistema” (Grinder, 2017).

Explorar la parte de mapa que no conocemos te ayudara a entender la verdadera batalla a librar, que lo que realmente marca la diferencia entre el éxito y el fracaso, son las múltiples batallas interiores y su influencia en el entusiasmo y la determinación para hacer las cosas.

Tu responsabilidad es ayudar a tus jugadores a conocer su máximo potencial y como llegar a él en todo momento. Lo que llamamos en PNL “High Performance State”.

Nuestro principal objetivo es abrir el mundo del jugador, desafiando sus creencias. El desafío y la incertidumbre controlada en los entrenamientos es una buena manera de mantenerlos activos y pensando, hace que tengan mayor facilidad para implicarse en el proyecto y su proceso para poder lograr todo lo que se propongan.

“La diferencia entre el ganador y el que no lo es, es que el ganador va a por ello” (Carroll, 2017).

3. Punto de inflexión

Mi método de trabajo encontró su propósito y para ello se adapto a partir de un punto de inflexión bien definido, fue hace dos años con un cliente. Tal como comentaba anteriormente aunque funcione, tus experiencias tanto positivas como negativas lo enriquecen. Fue a partir de la siguiente conversación con un jugador en edad juvenil, con problemas de ansiedad por la presión, que le generaron en el pasado falta de compromiso incluso un coqueteo con las drogas, ayudar a este chico con

conversaciones potentes, me enseñó mucho, me hizo reflexionar y me confirmó una demanda que tienen muchos deportistas.

“Mira Kike, realmente no soy como me comporto, tampoco quiero ser la persona que mis padres quieren que sea, no me gusta estudiar, ellos quieren que sea un chico modelo, que saque buenas notas.

Tampoco quiero ser en el futuro como mi padre, llevar traje y corbata para parecer mejor, me aburre, no se lo que quiero ser, pero sí lo que no quiero.

Mi sueño es poder ser profesional, vivir del balonmano, ser feliz haciendo lo que me gusta y vivir el mayor número de experiencias junto a mis compañeros y amigos. El balonmano es mi válvula de escape. Olvido mis problemas de casa durante dos horas, mi único objetivo tanto en entrenos como en partidos es disfrutar haciendo las cosas bien, mejorar día a día.

¡Kike yo vengo aquí para jugar para mí!, ¡Quiero jugar para mí!, no para la grada como la mayoría de mis compañeros, me da igual lo que piensen.

Ese es mi único objetivo, ser feliz jugando, que dejen de decirme si juego más o menos, mejor o peor, que dejen de presionarme, juzgarme y etiquetarme.”

Para saber como podemos ayudar a este chico debemos leer entre líneas que quiere decirnos. Yo entiendo que quiere decirnos lo siguiente.

**¡QUIERO MOVER MIS FORTALEZAS!
¡QUIERO EXPLOTAR MIS OPORTUNIDADES!
¡QUIERO SENTIR LA VIDA!
¡SÉ QUE MEREZCO LO MEJOR!
¡QUIERO SER MOTOR DE CAMBIO!
¡QUIERO APORTAR SOLUCIONES!
¡SÉ QUE ASI SERÉ IMPARABLE!
(Adaptado de Bastida, 2012).**

4. Situación

La presión cada vez es mayor en nuestros deportistas, estudios, clases de apoyo, deporte, mensajes tóxicos del entorno, expectativas de terceros, padres “hooligans”, bullying, etc...

¿Que nos puede ayudar a detectarlos? ¿Qué método sigo para ello?

5. Proceso a seguir para disfrutar creciendo

5.1 Desintoxicación, entrenamiento emocional + visualización

Mi primera preocupación y acción al llegar a un equipo es sacar la basura emocional del equipo, generando contextos y espacios para la reflexión de todos los implicados en el equipo, en el caso de la base con los padres y madres como parte implicada y con responsabilidad. Conversaciones, reuniones donde generar conversaciones con la suficiente

potencia para que todos aportemos lo mejor que sabemos hacer y marcar unas pautas claras de actuación. Poner la carta sobre la mesa, dejar claro que lo importante es el desarrollo integral de deportista y que usaremos los medios que consideremos necesarios, aunque no les parezcan “normales”, que tengan paciencia para que puedan ser desarrollados de la mejor manera y ayuden a solucionar en mayor número de problemas y barreras.

Pienso que es bueno y necesario hacer una parada, aunque sea pequeña para poder respirar, un “reset”, desconectar, desintoxicarse del entorno, disfrutar de uno mismo, de estar presente, de lo que uno realmente desea ser, hacer y soñar. Conocer desde el interior, lo que nos mueve, que somos y que queremos ser. Romper las creencias y limitantes impuestas para poder enfocar en nuestras fortalezas y creencias potenciadoras.

Aprender a relacionarnos con nuestras emociones, saber que significa lo que me pasa por dentro, en que situaciones nos pasa. Nos ayudara a comprender mejor lo que pasa fuera y como relacionarnos de la mejor manera con el entorno y mejorar nuestras relaciones.

Una herramienta para conseguir una buena relación con nuestras emociones es crear conversaciones donde tus jugadores/as sean capaces de aceptar sus emociones en lugar de negarlas. Aceptar una emoción, da la opción de hacer algo y no malgastar energías para luchar contra ellas. Evitamos que nos secuestren y nos ayuda a convivir con las que menos nos gustan.

El coaching puede ayudar a ponerlo en practica, leer la vida desde diferentes enfoques, sobretodo en los momentos de duda, aprovecharlos para crecer, para mejorar.

El coaching puede ser el nexo de unión que conecte la emoción con la acción, para que nos mueva hacia lo que deseamos ser realmente, ser consciente que nos encontraremos obstáculos para saber como superarlos.

“El coaching te prepara para la incertidumbre no para el confort” (Grinder, 2017).

Te prepara para saber hacer, como decía CONFUCIO:

“Leo y olvido, veo y entiendo, hago y aprendo”.

Como decía anteriormente el primer paso que todo entrenador debería dar es el de sacar cuestas lo que cueste la basura emocional de su equipo y de la mente de cada uno de sus deportistas.

Que cada uno viva como desee vivir realmente y con sus propias expectativas, no como deseen los demás, ni que se vean arrastrados por las expectativas de los demás.

Disfrutar de su pasión les ayudara a mejorar su competencia relacional y emocional.

RELACIONAL:

- Saber: conocimientos teóricos (cabeza).
- Saber hacer: habilidades, destrezas, técnicas relacionales (manos, brazos y piernas).
- Saber ser: actitudes (corazón).

EMOCIONAL:

- Capacidad de canalizar las propias emociones / sentimientos.
- Manejo de la propia vulnerabilidad y los propios límites.
- Capacidad de reconocer, nombrar, aceptar... (capacidad de integración personal).

Recuerda que los jugadores sean de base o no, tienen todo el derecho a disfrutar, equivocarse, enfadarse, incluso a querer ganar, somos competitivos por naturaleza.

Todo depende de como enfoquemos cada situación, depende de nuestro estado en cada una de ellas. La elección de estado es la mayor libertad que puede tener un ser humano, esto les beneficiara o perjudicara en su formación integral, lo importante no es que ganes o pierdas, es como ganas o como pierdes, quienes son en el proceso y si están alineados con quien quieren ser.

El deporte, sobretodo de base, necesita paciencia, miras más amplias y seguridad en lo que queremos obtener de él, con una buena gestión es posible competir y disfrutar a la vez.

La competición forma parte del proceso de aprendizaje, sin competición el deporte no existiría, pero sino somos capaces de aceptar todo lo que conlleva, el deporte puede morir, necesitamos respeto para todos los que forman parte de él, incluso para nosotros mismos.

Necesitamos un deporte limpio de toxicidad, sobretodo el de base, el contrario no es el enemigo, y mucho menos lo son nuestro compañero o entrenador. Ellos nos ayudan a mejorar no exigen mejorar, acción tras acción.

“Cuando la mente esta limpia, el talento alcanza su mayor plenitud” (Fernández, 2015).

5.2 Toma de conciencia individual

No soy partidario de hacer test, es engorroso y aburrido para los deportistas. Es una buena manera de conocer a tus jugadores desde el prisma más científico y se obtienen resultados positivos por supuesto, pero yo elijo no hacerlo y preocuparme por conocer más profundamente a mis jugadoras y jugadores en cada conversación y momento que comparto con ellos. Me sirvo de la PNL y su calibración y de mi intuición (conocimiento

real basado en la sabiduría sin el uso consciente de la razón o el pensamiento, es más que una simple posibilidad o un simple presentimiento). Posiblemente no la compartas pero son muy válidas con formación y horas de trabajo, cuanto más trabajo más intuición tengo, en los momentos de partido es lo que me lleva a tomar mis decisiones.

Con o sin test de personalidad, prefiero sin test para no etiquetar a nadie, desde la vulnerabilidad todo líder debe tener la valentía de asumir, debemos descubrir y saber las emociones que les mueven, los anhelos, lo que sienten con cada una de esas emociones y como se adaptan. Como es su entorno y que mensaje les da, como se hablan, como se mueven, que carácter tienen, si son bondadosos, íntegros y congruentes. Me interesa quienes son realmente. Normalmente no saben quienes son, sí que son y a que se dedican. Desde su mundo todo será más fácil de entender.

Ya en los años 60, Wooden, creía que lo jugadores deben ser el centro de atención, y que si se les guía en la dirección adecuada, un entrenador tiene poco que decir en un partido.

Solo cuando sepan quienes son y cual su identidad podrán actuar de la forma adecuada. La identidad de cada miembro del equipo construye la del equipo, tu identidad construye la del equipo.

“El tatuaje del equipo hay que llevarlo obligatoriamente” (Lozano, 2016)

El midfullness es una buena herramienta para calmar el ruido interior, hacer ese “reset” necesario y explorar quien son realmente, no es sencillo hacerlo y menos en equipo, deben vencer la resistencia que les genera la novedad y sus creencias. Es la primera acción que realizo, les explico las bondades del “Mindfullnes” y la visualización deportiva, la presento como un objetivo a alcanzar, animándoles a practicarla para poder realizar acciones más importantes en los momentos claves de la temporada y en las rutinas pre-competitivas.

Su práctica reduce el estrés y la ansiedad, aumenta la sensación de bienestar, la concentración, la atención y la capacidad de desarrollar nuestras habilidades bajo presión y su velocidad de ejecución. Nuestro sistema inmunológico se ve beneficiado de su práctica, estabiliza nuestras emociones y nos ayuda a ser más creativos.

Una vez se han despojado de la toxicidad tienen mayor facilidad para saber quienes son y están más abiertos a los mensajes que como entrenador quieres que se trabajen en el equipo, son capaces de entender mejor lo que demandas de ellos, adquieren un sentimiento más potente de pertenencia de equipo.

De esta manera encuentran respuestas positivas como: es más divertido, puedo crear más, me siento más inspirado por mi pasión y la de los demás. Esto les ayuda a disfrutar y participar más del equipo, creando situaciones beneficiosas para todos.

Si crees en ti mismo, creerás en los demás y en todo lo que el grupo transmite. Si tus inseguridades se disipan, tu seguridad te hará ver a los demás con mayor seguridad.

5.3 Objetivos claros

Cuando sabemos que y quienes somos podemos decidir que queremos ser y quienes queremos ser en el futuro. Un objetivo claro y motivador fomentará el entusiasmo en el día a día, lo que somos ahora no tiene porque lastrar lo que pretendemos ser, como entrenadores debemos tener claro el camino a seguir con cada miembro del equipo para que mejore y dé todo su potencial. Poner bien los cimientos de nuestros objetivos y cuanto más firmes sean, mejor podremos construir sobre ellos, tenemos que definir nuestra visión, misión y valores.

-Visión sí, pero fascinante.

Suele traer implícita un cambio en el estado del equipo, en el rendimiento, estatus, actitud y resultados, facilita la motivación del equipo en esa dirección y debe suponer un reto.

Para promover una visión potente debemos llegar al interior de cada componente del equipo y desde las visiones individuales construir una en común en la que cada uno sienta que es beneficiosa para ellos tanto individualmente como colectivamente. ¡Yo gano, tú ganas, ganamos todos!

-Misión y propósito.

En primer lugar definimos el propósito individual y su rol.

- ¿Qué haces bien?
- ¿Qué necesita el equipo de ti?
- ¿Qué puedes hacer para mejorar?
- ¿Qué aspectos quieres mejorar?
- ¿Qué grado de compromiso eres capaz de asumir?
- ¿Cuál es nuestra razón de ser?
- ¿Cuál es mi compromiso para alcanzar el objetivo?

-Valores.

- ¿Qué valores tiene o nos gustaría que tuviera nuestro equipo?
- ¿Qué nos gustaría transmitir como equipo?

Durante la temporada debemos trabajar día a día sin perder nuestra visión de vista, la visión es como nuestro GPS, podemos desviarnos de la ruta en algún momento él nos devolverá al camino.

El éxito se fundamenta con la humildad de las actitudes y el esfuerzo en equipo, conseguir que colaboren generosamente por el bien común, toda persona con una mente abierta y con corazón puede mejorar. Ser parte del equipo debe ser un privilegio, algo que les atraiga más allá del juego.

Es importante llegar a un acuerdo en el tema disciplinario que se llevará a cabo durante la temporada, es un proceso más de aprendizaje que ayuda a desarrollar el autocontrol de los jugadores, el orden, el carácter y las cualidades específicas.

Otro dato importante es la comunicación verbal y no verbal del entrenador en todo momento, en la corrección y en el refuerzo, los errores son maravillosas oportunidades para crecer y forman parte del proceso de aprendizaje, los jugadores deben ser conscientes y tú como entrenador sobretodo en los momentos complicados, debes decidir si quieres obtener un resultado a pesar de romper la confianza del jugador y perjudicar su toma de decisiones. Esa es tu toma de decisión.

5.4 Conectar con mi estado de alto rendimiento

“Cuando el alumno esta preparado el maestro aparece” (proverbio)

Conocer quienes son, les ayudará a cumplir con éxito el plan de partido, hará disfrutar la experiencia de vivir un rapport¹ maravilloso, un momento indescriptible, sobretodo en los momentos de máxima dificultad. Les ayudará a ser conscientes de que están ante la batalla definitiva, a la que se ha llegado porque se decidió luchar para llegar, superando cualquier adversidad. Les ayuda a tomar consciencia de lo que se demandará de todo el equipo, exigiendo estar al máximo, y disfrutarlo al máximo. Para ello, conseguir un “Estado de vacío”, es una experiencia fundamental, estar en flow junto a los miembros del equipo, conectados, con un objetivo común, todo lo que se comparta irá directo al subconsciente. Todo debe estar hablado y entrenado, lo único que queda es disfrutar de sus fortalezas y dejarlo todo en pista, ya no vale lo anterior, ni el futuro, solo el aquí y el ahora, lo único que importa es dar la mejor versión posible para poder vencer a tu rival y saber que los que tienes alrededor son tus hermanos, que no te van a fallar, y que estas dispuesto a ser generoso en el esfuerzo.

La toma de conciencia definitiva, ayuda a traer al presente todo lo aprendido y entrar en competición con confianza, seguridad, responsabilidad individual y colectiva. A continuación se propone

¹ El rapport es ACOGER creando SINTONÍA con otros, sentir con el otro, estar en el mapa del otro. Es una habilidad a desarrollar a la hora de comunicarnos y relacionarnos de forma efectiva con otras personas, con el objetivo de que se cree un clima de confianza y entendimiento entre ambos. El proceso es sencillo: trataremos de llegar al mundo del otro reflejando su comportamiento, acompasando su ritmo y entonación, “espejeando” a la otra persona para que vea en nosotros un reflejo en sí mismo, un igual.

una rutina pre-competitiva y post-competitiva, que en mi opinión, cualquier entrenador con una preparación mínima podría llevar a cabo y aplicar con su equipo.

RUTINA PREVIA A LA COMPETICIÓN

- 75' Convocatoria (observación del estado de ánimo).
- 65' Vestuario cambiarse y prepararse con la música del equipo.
- 50' Charla técnico-táctica (objetivos concretos todo debe estar dicho con antelación).
- 40' Visualización deportiva (toma de conciencia individual, graduar activación).
- 35' Calentamiento en pista.

RUTINA POSTERIOR A LA COMPETICIÓN

- Al finalizar la competición antes de realizar estiramientos, puede ser muy beneficioso realizar una nueva visualización deportiva, te ayuda a bajar pulsaciones y recuperar lo vivido, tomar conciencia de lo aprendido y disfrutar de lo conseguido.

5.5 Mi espíritu de lucha

“No defines con palabras tu espíritu, simplemente lucha, recuerda que tu cara es el espejo del alma”

Momento “culmen”, cuando un jugador compite en “estado de alto rendimiento”, es como si volase por la pista, luchando sin temor ni preocupaciones, enfocado en lo que depende de él y de su equipo y disfrutando de las dificultades que les plantea el reto a superar. Los jugadores y jugadoras eligen hacia donde, deciden hasta cuando y hacen del camino un asunto exclusivamente suyo.

Esto ayuda a su toma de decisiones, a su entusiasmo y empuje, tú cometido como entrenador es acotar sus decisiones sin cortarles las alas. Saber tomar decisiones en el momento correcto para que sigan volando y que los errores que se producirán no lastren al equipo, saber mantenerlos en ese estado. Para ello, debes escuchar y observar su lenguaje, ellos te dirán si son capaces de salir de ahí, de seguir aportando o necesitan resetear. En situaciones de alto rendimiento es muy importante saber mantener al equipo enchufado sea cual sea el rol de cada uno y su actuación.

BIBLIOGRAFÍA

- Bastida, A. (2012). *Manual Experto en Fitness coaching*. Ed. Fitness Coach Institute
- Carroll, M. (2017). *Curso “Practitioner PNL classic and new code”*. Sesimbra. Portugal.
- Fernández, E. (2015). *Jornadas de coaching y psicología deportiva*. Universidad la Florida, Valencia, España.
- Grinder, J. (2017). *Manual Practitioner PNL classic and new code of NLP Academy*. Ed. NLP Academy.
- Lozano, D. (2016). *Apuntes asignatura “Juego Colectivo Defensivo”*. Curso Entrenador Nacional (Sede Málaga). RFEBM. (tomados a oído).

“El poder de la colaboración hará que puedas tocar con las manos aquello que era imposible lograr en solitario.” (Fernández, 2015)

Para mi lo que define a un deportista no son sus palabras, ni su talento, sino su carácter y lenguaje no verbal en medio de la lucha. Lo que transmite, lo que me mueve a mi y al equipo.

5.6 Festejar

Al acabar tanto la competición como los entrenamientos viene la tan conocida vuelta a la calma, previamente a los estiramientos les invito a disfrutar de lo conseguido, les invito a relajarse a reposar.

Considero importante que reforcemos cada logro, que lo celebremos que disfrutemos de ese momento para construir una mayor autoconfianza, de que sean conscientes de lo conocido para aprender de sus logros.

REFLEXIÓN FINAL

Se habla mucho de coaching, de PNL, de psicología deportiva pero no es conocida como realmente es. Hay mucha desinformación sobre el tema.

Siguiendo al maestro Grinder (2017), mi responsabilidad es que os convirtáis en agentes del cambio para este mundo, que evolucionen el nuevo código para el interés general del ser humano, que lo uséis con ética y determinación para poder vencer las creencias existentes y aportar nuevas soluciones y opciones en la vida de las personas de vuestro entorno. Por eso lo pongo en vuestras manos.

Agradecimientos

En primer lugar me gustaría agradecer al equipo de dirección de la revista por pensar en mi para hablar sobre coaching y PNL en la revista de nuestra amada asociación y acercar mi trabajo a todos nuestros compañeros con la intención de aportar reflexiones y explorar un mapa desconocido. Me hace una ilusión tremenda.

Estoy enormemente agradecido a John Grinder y Michael Carroll en especial por la experiencia que es aprender de ellos, sin desmerecer a cada uno de los profesores que he tenido a lo largo de mi vida, que son muchos, cada uno me aportó algo. Ellos y mis experiencias han formado la persona que hoy día soy.