



Siempre se ha asociado el éxito profesional con un enorme sacrificio familiar y personal. Se ha vivido el éxito profesional en detrimento del bienestar personal. ¿Es posible conciliar ambos éxitos, profesional y personal? ¿Se puede triunfar en la profesión o en los negocios teniendo un elevado bienestar emocional, tanto familiar como personal? No solo es posible conciliar ambos aspectos sino que el éxito profesional será más estable y tendrá un mayor recorrido cuando se apoye en una dimensión personal sólida y estable.

El profesional que llamo de “doble éxito” dispone de recursos emocionales suficientes tanto para ser efectivo en el desempeño de su rol profesional (entrenador / futbolista) como para alcanzar un óptimo nivel de bienestar o una alta calidad de vida emocional. De ahí lo de “doble éxito”, un perfil que supone recursos emocionales suficientes para alcanzar el éxito como profesional y como persona, donde el esfuerzo profesional no va necesariamente en detrimento de la felicidad personal.

A partir del modelo de Ellis, A. de una “persona saludable” desde el punto de vista emocional y atendiendo a lo expuesto a lo largo del libro me parece que puede resultar muy clarificador exponer las características que dibujan el perfil de “doble éxito”, profesional y personal. Muchos son los que piensan que el entrenador se sentirá feliz solo si gana, si le acompañan los buenos resultados, si obtiene éxito. También está muy extendida la creencia de que el futbolista solo es feliz si juega, si cuenta con la confianza del entrenador y si el equipo gana. No es así, no es del todo cierto. Lo que estoy sugiriendo es precisamente que trabajando bien, sintiéndose realizado a nivel personal y desde el equilibrio emocional es más probable el éxito profesional duradero y estable.

Las características que identifican al profesional de doble éxito son:

- **ACTITUD POSITIVA.** Es realista con todas las consecuencias; valora y disfruta de los logros conseguidos y siempre busca superar las situaciones de dificultad.
- **AFABILIDAD.** Irradia cordialidad a su alrededor. Se muestra afable y ayuda a crear climas afables, sin renunciar a tener su propio criterio y expresarlo de forma asertiva, desde el respeto y la cordialidad.

- **ALINEA EL EGO PERSONAL CON LOS OBJETIVOS DEL EQUIPO.** Logra comprender y hacer entender que el equipo ayuda a satisfacer las metas personales, que el éxito del equipo será el éxito de cada uno de los miembros del equipo.
- **AUTOCONFIANZA Y AUTOESTIMA.** Despierta interés ante sí mismo como profesional y como persona. Es consciente de que domina su trabajo y es capaz de desarrollarlo con eficacia; también sabe que él merece mucho la pena como persona.
- **AUTONOMÍA EMOCIONAL.** Sus estados de ánimo suelen estar por encima de sus circunstancias personales. No suele ser zarandeado a nivel emocional por ellas. Suele mantener el equilibrio emocional desde una actitud positiva, desde la afabilidad y desde el sentido del humor.
- **BUSCA COMPLIDIDAD O COMPROMISO.** Busca algo más que llevarse bien con la gente del equipo, trata de encontrar complicidad y compromiso en una aventura común.
- **CONCEDE TODO EL PROTAGONISMO AL EQUIPO.** Busca algo más que trabajar en equipo, trata de encontrar complicidad y compromiso común con la gente del equipo.
- **CONVIERTE LOS PROBLEMAS EN RETOS.** Intenta ganar al problema, afrontándolo y superándolo. No suele rendirse nunca. Convierte los problemas en retos, por lo que más que desanimarle le estimulan a la superación personal.
- **CÍRCULO DE AMISTADES FUERA DE LA PROFESIÓN.** Cuida y mantiene círculos de amistad que van más allá de su profesión. Es valorado a nivel personal independientemente de su rol profesional.
- **COHERENCIA.** Hace lo que considera correcto, desde su criterio, no lo que se considera políticamente correcto.
- **CUALQUIER DUELO SE CONVIERTE EN UN DESAFÍO.** Saba de la existencia de un rival al que debe superar, lo que vive siempre como un desafío o reto, un objetivo asequible aunque de cierta dificultad que estimula en él una actitud competitiva, de atrevimiento y decisión.
- **DELEGA, REPARTE JUEGO.** Hace participativos a todos y dinamiza que todos se sientan partícipes.
- **DIRIGE O LLEVA EL CONTROL DE SU PROPIA VIDA.** Toma sus decisiones, actúa con criterio, no se deja llevar, suele tomar postura, intenta dar sentido a lo que hace, a su propia vida. Trata de construir su futuro organizando y planificando el presente. Es dueño de sí mismo y gobierna su propia vida.
- **DISFRUTA ANTE LA DIFICULTAD Y LA EXIGENCIA.** Le gustan la exigencia y la dificultad e invita a disfrutar del esfuerzo, el trabajo bien hecho y la superación.
- **DISTINGUE LO PRIORITARIO DE LO ACCESORIO.** No pierde la perspectiva de lo importante, no deja que los pequeños asuntos le distraigan respecto a lo prioritario. Tiene muy presente el principio de Pareto, que el 20 % de los problemas incide sobre el 80 % del rendimiento y que el 80 % de los problemas suele afectar solo al 20% del rendimiento.

- **EFICACIA / INTELIGENCIA.** Dispone de un sentido práctico que le lleva tomar decisiones inteligentes y eficaces. No suele generar conflictos ni polémicas, más bien se muestra eficaz cuando surgen. Siempre está dispuesto a mediar para favorecer la solución de un conflicto. Sabe vivir en un mundo imperfecto.
- **EL VALOR DE LA SUPERACIÓN.** Se mueve guiado por el afán de superar sus propias limitaciones, mejorar o aprender permanentemente, superar las dificultades, avanzar hacia la excelencia profesional y personal.
- **ESTIMULA Y REFUERZA EL LIDERAZGO COLECTIVO.** No cree saberlo todo y busca compartir con quien quiera ayudarle la tarea de llevar al equipo lo más lejos posible. Sabe que lo importante es el caudal de energía colectiva, la que suma diferentes personas que comparten una visión o un proyecto.
- **EXIGENTE CONSIGO MISMO Y PARA CON LOS DEMÁS.** La exigencia es un valor con el que se identifica. Se exige él y traslada exigencia a la gente del equipo, desde una actitud de complicidad y compromiso.
- **GENEROSIDAD.** Siempre lo da todo por el equipo y por la gente del equipo. Sabe que el éxito de ellos será su propio éxito.
- **HABLA CLARO.** En la comunicación es claro y directo. Suele decir lo que piensa y hace lo que dice. Pero lo hace cuidando ser respetuoso en el trato personal, sin herir el amor propio.
- **HONESTIDAD.** En su comportamiento se conduce desde una ética personal que no está dispuesto a traicionar nunca.
- **HUMILDAD.** Siempre valora y respeta a sus compañeros, rivales, y a cualquier otra persona de su entorno profesional... Es consciente de que si no respeta no será respetado.
- **ILUSIÓN, ENTUSIASMO Y ALEGRÍA.** Irradia energía y vitalidad. Contagia ilusión, entusiasmo y alegría.
- **INQUIETUDES PERSONALES MÁS ALLÁ DEL ROL PROFESIONAL.** Es una persona rica en cuanto a facetas que van más allá de la dimensión profesional. Sabe alejarse del fútbol y disfrutar de otras inquietudes que le ayudan a sentirse realizado como persona y le ofrecen la energía necesaria para el mejor desempeño de su profesión.
- **ENTRENAR ES EDUCAR Y APRENDER.** No solo le gusta competir sino también entrenar. Ama su profesión de forma apasionada. Disfruta de todo lo que rodea al entrenamiento, además de las tareas específicas que conllevan. Entiende que entrenar es un proceso de enseñanza-aprendizaje.
- **MOTIVACIÓN HACIA EL ESFUERZO Y EL TRABAJO BIEN HECHO.** No solo alimenta su propia motivación sino que es capaz de ilusionar y de movilizar a la gente que trabaja con él en la dirección de esforzarse y realizar el mejor trabajo posible.
- **ORIENTADO A MEJORAR LA TAREA.** Sabe que tan importante es hacerlo mejor que el rival como hacerlo mejor cada día, hoy que ayer. Es perseverante en mejorar el desarrollo de su trabajo en entrenamientos y partidos.
- **ORIENTADO A GANAR MÁS QUE A NO PERDER.** Es ambicioso, le gusta ir a por lo que quiere, sin dudar. Es atrevido y le gusta asumir riesgos. No es

conservador. Su filosofía no es la de no equivocarse sino la de hacerlo bien y disfrutar.

- **PROFESIONAL O EXPERTO.** Dentro del equipo es percibido como un buen profesional que domina en profundidad su trabajo.
- **RELACIONES AFECTIVAS ESTABLES.** Sus necesidades afectivas, de pareja, familiares y de amistad se encuentran bien atendidas o satisfechas. Existen vínculos afectivos estables que le refuerzan su equilibrio emocional. Son relaciones afectivas que vive de forma positiva, que las valora y las disfruta.
- **RELATIVIZA SU PUNTO DE VISTA.** No se cree en poder de la verdad, ni siquiera pretende tener o que le den la razón. Sabe que existen diferentes puntos de vista, trata de entender y respetar otros puntos de vista, a la vez que exponer el suyo.
- **SABE ESCUCHAR.** Le interesa conocer la opinión, cómo piensan y sienten sus compañeros de equipo. Le gusta disponer de información que le ayude a comprender mejor el otro. Trata de ser empático, de ponerse en la piel del otro.
- **SABE INTERPRETAR EL ÉXITO Y EL FRACASO.** Para él no existen el éxito ni el fracaso, solo la referencia de la calidad del trabajo realizado. Valora el éxito simplemente como un trabajo bien hecho, mientras que el fracaso es un trabajo que debe ser mejorado.
- **SE MUEVE POR RETOS.** Un reto sucede a otro. Siempre tiene un reto entre ceja y ceja. En cuanto logra uno se plantea otro nuevo, de forma que siempre está alimentando su propia motivación.
- **SUS MOTIVACIONES VAN MÁS ALLÁ DE GANAR.** Persigue motivaciones “valiosas” que tienen que ver con encontrar satisfacción personal y trasladar felicidad a los demás.
- **TRASLADA CONFIANZA Y SEGURIDAD.** Ayuda a que todos en el equipo se sientan capaces y competentes como profesionales y como personas.
- **TRATA DE SER JUSTO.** Se apoya en criterios de eficacia, equidad y justicia para tomar sus decisiones. Trata de no ser arbitrario. Sus decisiones siempre las somete al interés colectivo, del equipo. No quiere para los demás lo que no quiere para él.
- **VIVE Y SIENTE LO QUE HACE.** Sabe que entrar en la tarea y vivirla apasionadamente es requisito para liberar todo el talento y disfrutar plenamente.

No está reñido tener éxito profesional y disfrutar de bienestar emocional. Se suele asociar el éxito profesional con un enorme sacrificio en el ámbito familiar y personal. No tiene por qué ser así.

José Carrascosa (Psicólogo / Director de www.sabercompetir.com)

www.futbolsesion.com