



GUIA GRATUITA

IDENTIDAD Y PROPÓSITO

¿POR QUÉ COMPITES? LA GUÍA PARA ATLETAS Y FAMILIAS QUE QUIEREN RESPONDER ESA PREGUNTA CON HONESTIDAD

¿Por qué existe esta guía?

Hay una pregunta que muy pocos atletas se hacen en voz alta y que casi ningún entorno deportivo los invita a hacerse. Todos están ocupados en el qué y el cómo: qué tan rápido corre, cómo mejora su técnica, qué resultados necesita para el siguiente nivel.

Nadie pregunta por qué.

Y sin embargo, esa pregunta lo determina cómo responde un atleta ante una lesión. Cómo se levanta después de una derrota. Si sigue cuando dejar sería más cómodo. Si llega a donde puede llegar o se queda a la mitad sin entender exactamente qué faltó.

En mis años trabajando con atletas y familias he visto dos extremos y la diferencia no estaba en el físico, no estaba en la técnica. Estaba en esto, en lo que esta guía trabaja.

ESTA GUÍA NO ES UN EJERCICIO MOTIVACIONAL. NO ESTÁ DISEÑADA PARA QUE SALGAS DE AQUÍ SINTIÉNDOTE INSPIRADO DURANTE TRES DÍAS. ESTÁ DISEÑADA PARA QUE TE HAGAS PREGUNTAS INCÓMODAS Y HONESTAS, SOBRE TU MOTIVACIÓN REAL, SOBRE TU IDENTIDAD DENTRO Y FUERA DEL DEPORTE, SOBRE EL PROPÓSITO QUE SOSTIENE TU CARRERA CUANDO LAS COSAS SE PONEN DIFÍCILES. SON LAS MISMAS PREGUNTAS QUE YO TRABAJO CON LOS ATLETAS Y LAS FAMILIAS QUE ACOMPAÑO EN MIS MENTORÍAS. AHORA SON TUYAS.

CÓMO USAR ESTA GUÍA



NO ES PARA LEERLA DE UN JALÓN.
ES PARA LEERLA DESPACIO, CON EL ATLETA PRESENTE O EN
MENTE. LAS PREGUNTAS DE REFLEXIÓN NO TIENEN RESPUESTA
CORRECTA, TIENEN RESPUESTA HONESTA.
ESO ES LO QUE IMPORTA.

SI ERES PADRE O MADRE: LEE PRIMERO SOLO. LUEGO COMPARTE
LAS PARTES QUE SIENTAS RELEVANTES CON TU HIJO EN UN
MOMENTO TRANQUILO, SIN AGENDA.

SI ERES EL ATLETA: LEE SOLO. ESCRIBE TUS RESPUESTAS. NO LAS
EDITES, ESCRIBE LO PRIMERO QUE LLEGUE



1

LA PREGUNTA QUE DEFINE TODO

Hay una pregunta que uso en todos mis procesos de coaching deportivo. No al final, al principio. Porque la respuesta a esta pregunta me dice más sobre el estado real de un atleta que cualquier estadística de rendimiento.

¿POR QUÉ COMPITES?

No la respuesta que le darías a tu entrenador.

No la que le dirías a tus papás.

La respuesta real.

La que existe cuando nadie te está mirando y tú sabes exactamente por qué sigues haciendo esto.

Escribe tu respuesta aquí, lo primera que llegue a la mente, sin pensarlo.

VAS A REGRESAR A ELLA AL FINAL DE ESTA GUÍA.

2 LAS DOS MOTIVACIONES

No existe motivación buena y motivación mala. Pero sí existe motivación con techo y motivación sin techo. Entender la diferencia cambia la forma en que entrenas, compites y te recuperas.

MOTIVACIÓN CON TECHO

Compito para ganar.

Compito para que me vean.

Compito para que mis papás estén orgullosos.

Compito para demostrarle algo a alguien.

Compito para no quedar mal.

Compito por el dinero, el reconocimiento, el estatus.

Estas motivaciones son reales y válidas. Muchas veces son el motor que arranca la carrera. El problema es que dependen de algo externo, un resultado, una opinión, una recompensa. Cuando ese algo falla, el motor se apaga.

MOTIVACIÓN SIN TECHO

Compito porque este deporte me da algo que no encuentro en ningún otro lugar.

Compito porque el proceso mismo, el entrenamiento, el reto, la mejora, tiene valor para mí.

Compito porque soy atleta no solo como lo que hago, sino como parte de lo que soy.

Esta motivación no depende del marcador. No se apaga con la derrota porque la razón de fondo sigue siendo tuya. No desaparece cuando nadie te aplaude porque no necesitaba el aplauso para existir.



Marca con honestidad:

☐ No lo tengo claro todavía

¿QUÉ PARTE DE TU MOTIVACIÓN ES MÁS TUYA. Y QUÉ PARTE ES DE OTROS?

Escríbelo aquí:

[illegible]

3

EL MOMENTO EN QUE TODO CAMBIA

Hay un punto de inflexión en la carrera de algunos atletas que, cuando lo describes, quienes lo han vivido lo reconocen de inmediato.

Es el momento en que el atleta deja de competir contra los demás y empieza a competir contra sí mismo.

No porque ya ganó todo. Sino porque en algún punto, muchas veces después de una derrota, de una lesión, de una crisis, algo adentro cambia. El atleta se da cuenta de que la carrera que importa no es la del marcador. Es la de llegar a su propio límite.

Cuando eso sucede:

La presión de una final ya no es la misma cuando no necesitas ganar para sentirte valioso.

El miedo al fracaso ya no paraliza cuando el fracaso es información, no identidad.

La recuperación de una lesión tiene otro significado cuando el deporte es tuyo, no de los demás.

REFLEXIÓN

¿Has vivido ese momento o algo parecido? ¿Cuándo fue?

Si no lo has vivido todavía ¿qué crees que necesitaría pasar para que ocurriera?

Para los padres:

¿Han visto en su hijo señales de que está empezando a competir desde un lugar más propio? ¿O todavía depende mucho del reconocimiento externo para mantenerse motivado?

4 LA PREGUNTA QUE MÁS USO EN COACHING

Esta es la pregunta que más claridad genera cuando trabajo con atletas y familias. No busca una respuesta correcta, busca una respuesta honesta.

¿SEGUIRÍAS EN ESTE DEPORTE SI NADIE TE ESTUVIERA MIRANDO?

No si nadie te aplaudiera. No si nadie te pagara.

Sino si literalmente nadie supiera que lo haces, ni tu familia, ni tus amigos, ni tus redes. ¿Seguirías?

Respuesta:

LO QUE DICE TU RESPUESTA:

Si respondiste SÍ con claridad:

Tienes una base intrínseca sólida. Eso es uno de los activos más valiosos en una carrera larga. Cuidalo y conócelo mejor, es tu ancla en los momentos difíciles.

Si respondiste NO SÉ o una mezcla:

Es una respuesta completamente honesta y muy común. Significa que tu motivación tiene partes propias y partes prestadas. La tarea es identificar cuáles son cuáles y trabajar en fortalecer las tuyas.

Si respondiste NO:

Eso no es un fracaso, es información muy valiosa. Puede significar que el deporte cambió, que tú cambiaste, que algo se perdió en el camino. Antes de tomar cualquier decisión importante, vale la pena explorar esa respuesta con alguien de confianza.

PARA LOS PADRES:

ESTA SEMANA, EN UN MOMENTO TRANQUILO Y SIN AGENDA, HÁGANLE ESTA PREGUNTA A SU HIJO O HIJA. NO PARA EVALUARLOS, SOLO PARA ESCUCHAR. LA FORMA EN QUE RESPONDE DICE MÁS QUE LA RESPUESTA MISMA.

5 IDENTIDAD MÁS ALLÁ DEL DEPORTE

Ser atleta es una parte extraordinaria de lo que eres. Pero si es todo lo que eres, si toda tu identidad está construida sobre el rendimiento deportivo, eso tiene un costo que muchas veces solo se ve cuando ya es tarde.

Los atletas cuya autoestima sube y baja con el marcador tienen un límite estructural en su rendimiento. Porque cuando las cosas van mal, y en cualquier carrera van mal en algún momento, no tienen un lugar estable desde donde sostenerse.

Una carrera deportiva sólida se construye sobre una persona completa que también compite. No sobre un competidor que también es persona.

Completa este ejercicio:

Escribe 5 cosas que te definen que no tienen nada que ver con tu deporte:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Te costó encontrarlas? ¿Te salieron rápido? Eso también es información.

Ahora escribe cómo cada una de esas cosas puede hacerte mejor atleta:

EL ATLETA QUE SABE QUIÉN ES MÁS ALLÁ DEL DEPORTE NO TIENE MENOS HAMBRE DE GANAR. TIENE MÁS ESTABILIDAD PARA SEGUIR CUANDO GANAR NO LLEGA TAN RÁPIDO COMO QUISIERA.

6

TU DECLARACIÓN DE PROPÓSITO

Esta es la parte más importante de la guía. Y la más difícil. No hay respuesta correcta, sólo hay respuesta tuya.

A partir de todo lo que reflexionaste en las partes anteriores, completa estas frases. Sin pensar demasiado. La primera respuesta que llegue.

Compito porque:

Lo que quiero demostrarme a mí mismo con este deporte es:

Cuando todo está difícil, lo que me mantiene es:

Mi deporte me importa porque:

En 5 años, quiero poder decir que:

LEE LO QUE ESCRIBISTE. ESO ES TU PROPÓSITO EN BORRADOR. NO TIENE QUE SER PERFECTO. TIENE QUE SER TUYO.

7

REGRESA A TU PRIMERA RESPUESTA

Al inicio de esta guía te pedí que escribieras tu respuesta a la pregunta '¿Por qué compites?' sin pensar demasiado.

Léela de nuevo ahora.

¿Cambió algo después de haber pasado por esta guía?

¿Qué agregarías, cambiarías o eliminarías de esa respuesta hoy?

¿Hay algo que esta guía hizo visible que no habías visto antes?

SEÑALES DE QUE HAY TRABAJO POR HACER EN ESTA ÁREA

- El rendimiento en entrenamiento es constantemente mejor que en competencia.
- Las derrotas o errores generan reacciones desproporcionadas o muy prolongadas.
- El atleta solo disfruta el deporte cuando gana, el proceso en sí mismo no le da satisfacción.
- La motivación para entrenar depende mucho del humor del entrenador o del ambiente del equipo.
- El atleta no puede articular por qué quiere seguir en el deporte cuando alguien se lo pregunta.
- El deporte es toda la identidad, no hay nada más que defina al atleta fuera de él.
- Hay miedo a retirarse o a lesionarse porque “sin el deporte no sé quién soy”.

SEÑALES DE QUE VAS POR BUEN CAMINO

- El atleta puede decir con sus propias palabras por qué le importa este deporte.
- Entrena con compromiso aunque nadie lo esté observando.
- Se recupera de las derrotas con relativa resiliencia, aprende y sigue.
- Tiene vida e identidad fuera del deporte, amigos, intereses, proyectos.
- Puede hablar de sus miedos y frustraciones sin vergüenza.
- Compite para mejorar, no solo para ganar.

¿QUIERES TRABAJAR EN PROFUNDIDAD?

Esta guía es un punto de partida.

Las preguntas más importantes sobre identidad y propósito se trabajan mejor en conversación, con alguien que sepa escuchar y que haya acompañado este proceso antes.

Agenda una sesión de diagnóstico de 30 minutos. Revisemos juntos las respuestas de esta guía y construyamos desde ahí una hoja de ruta para la carrera de tu atleta

→ andrewgrepe.com
@GueroGrepe | YouTube · Instagram