

BITÁCORA DEL MÓDULO 5 - VALORES, IDENTIDAD, MISIÓN Y VISIÓN DEL ATLETA - LIDER

El deporte entrena el cuerpo.

La formación del atleta a líder entrena la **conciencia**.

Este módulo propone que el deportista deje de correr únicamente hacia un resultado y comience a correr **desde un propósito**.

Cuando un atleta sabe quién es, lo que valora y hacia dónde proyecta su camino, no depende de la motivación externa: **se vuelve autónomo, consistente y entrenable emocionalmente**.

Valores — Fundamento emocional y ético del rendimiento

Un valor no es algo que se dice, es algo que se encarna.

No es una palabra en una remera ni un discurso previo a la carrera.

Es aquello que **continúa presente aún cuando el resultado no llega**.

Entrenar con valores es elegir cómo vivir el proceso, no solo cómo llegar a la meta.

Los valores no buscan perfección, buscan coherencia.

Pueden tensarse, ponerse a prueba, incluso fallar...

pero siempre generan un camino de regreso mental y emocional.

Reflexión más profunda sobre valores:

- No todos los valores cuestan igual. Algunos vienen fáciles, otros duelen.
- Hay valores que elevan (coraje, respeto, responsabilidad).
- Hay valores que sostienen (disciplina, humildad, paciencia).
- El atleta líder reconoce cuáles le faltan **y decide entrenarlos igual que un ejercicio físico**.

Un valor también puede ser un límite:

Esto sí lo negocio — esto no lo negocio nunca.

El valor se vuelve identidad cuando se sostiene en la acción incluso cuando es incómodo.

Identidad — El atleta que soy cuando nadie me mira

La identidad es previo al resultado.

No nace del logro... **el logro nace de la identidad**.

Un corredor puede bajar un tiempo pero sentirse vacío. Otro puede llegar último y haber ganado algo más grande:

consistencia interna, autoconfianza, crecimiento.

Identidad = lo que sostengo cuando me va bien
Identidad = lo que sostengo cuando me va mal

Si la identidad se apoya solo en el rendimiento, se quiebra. Si se apoya en valores, se expande.

La identidad no es el tiempo en 5K.
La identidad es quién soy para correr esos 5K.

Misión — Sentido inmediato del esfuerzo

La misión conecta al atleta con el **presente activo**. Es la justificación emocional del entrenamiento cotidiano.

Una misión auténtica mueve a la acción aún sin ganas. ¿Por qué?
Porque no se basa en lo que quiero lograr, sino en lo que quiero significar hoy.

Misión es servicio + crecimiento + intención.

Preguntas de profundidad:

- ¿Qué me impulsa a entrenar incluso cuando estoy cansado?
- ¿Qué parte de mí se fortalece cada vez que elijo entrenar?
- ¿A quién impacto cuando entro en estado de mejora?

Si no hay misión, el esfuerzo se siente castigo.
Cuando hay misión, el esfuerzo es identidad en construcción.

Visión — Una imagen futura que tira de mí hacia adelante

La visión no es fantasía — es dirección.
Es el punto al que apunto aunque hoy esté lejos. Es lo que hace que el atleta tolere el dolor, la espera, la frustración.

Sin visión, el progreso pierde significado. Con visión, el progreso se vuelve promesa.

Integración profunda

Elemento	Pregunta existencial	Rol en el proceso
Valores	¿Qué me importa?	Base emocional y ética
Identidad	¿Quién soy?	Punto de partida interno
Misión	¿Para qué estoy?	Motor del presente
Visión	¿A dónde voy?	Dirección del futuro
Objetivos	¿Cómo avanzo?	Organización y método

Sin integración, el atleta es fragmentado. Con integración, el atleta es líder de sí mismo.



Valores → dirección ética

Objetivos → dirección operativa

No cumplen el mismo rol. Se necesitan mutuamente.

VALOR = cómo quiero SER en el proceso

OBJETIVO = qué quiero LOGRAR en el proceso

Un objetivo es una línea de llegada, pero no define la forma en que el atleta transita el camino. El valor es el criterio que determina cómo actúa cuando la presión sube, cuando no sale la marca, cuando hay dolor, cansancio o frustración.

Si un atleta tiene objetivo sin valor → avanza pero no se sostiene.

Si tiene valor sin objetivo → es noble, pero no progresa.

La potencia surge cuando ambos se unen. Ahí aparece la figura del **Atleta Líder**.

Conexión: Objetivos + Valores

💡 *Un objetivo sin valor, no se sostiene*

🔥 *Un valor sin acción, se diluye*

Ejemplos:

- Respeto → ¿Respeto mis tiempos?
- Compromiso → ¿Cumpló lo que me propuse?



Profundización desde la Neurociencia

Los valores funcionan como **mapas emocionales estables** en el sistema límbico.
Los objetivos funcionan como **rutas ejecutivas** en la corteza prefrontal.

La conexión ocurre cuando hay **coherencia** entre ambos sistemas:

Elemento	Si está alineado	Si NO está alineado
Valor → emoción sostenida	tolerancia a la frustración	abandono rápido
Objetivo → planificación	constancia + progresión	dispersión / procrastinación
Valor + Objetivo integrados	resiliencia + disciplina significativa	esfuerzo vacío o rígido

El cerebro funciona así:

- 🧠 Valor → **energía emocional**
- 🧠 Objetivo → **organización cognitiva**

Sin energía, no hay acción. Sin organización, la energía se desperdicia.

Cuando hay coherencia, el sistema dopaminérgico se activa frente al progreso y no solo frente al resultado final.

El atleta experimenta sensación de sentido + avance → **el proceso se vuelve auto-reforzante.**

La Ecuación del Atleta Líder

VALOR + COMPORTAMIENTO + MEDICIÓN = IDENTIDAD CONSTRUIDA

Ejemplo aplicado:

Valor: Compromiso

Comportamiento: Entrenar aunque llueva

Medición: Entrené 3 de 3 días programados

El atleta evidencia quién es **con datos**, no con palabras.

C. Señales de que la conexión está funcionando

- ✓ el atleta no negocia consigo mismo
- ✓ sostiene el plan incluso con baja motivación
- ✓ usa la frustración como retroalimentación, no como freno
- ✓ el progreso se vuelve identidad, no casualidad
- ✓ aparece orgullo interno, no solo satisfacción por resultado

Si estas señales aparecen, el sistema Valores + Objetivos está integrado.

Cuando un deportista entrena desde esta coherencia interna, deja de depender del coach para moverse.

Se autogestiona, se regula, se entrena solo. Ese es el atleta líder.

Ejemplo de Progresión

Línea de tiempo

- 💬 ¿Qué valor me define hoy?
- 💬 ¿Mi misión se ve en mis acciones?
- 💬 ¿Estoy más cerca de mi visión que ayer?
- 💬 ¿Qué microobjetivo activo esta semana?