

Psicología del Deporte

Estamos preparando la mente de los campeones

Textos para deportistas profesionales, los niños tienen que jugar y divertirse



12 enseñanzas del alto rendimiento para la vida cotidiana

Actualizar

El verdadero adversario (neurosis) no compite desde afuera. Habita en nosotros, nos conoce y espera. Un ensayo sobre la batalla invisible que ocurre antes de cualquier logro.

“Un árbol enorme crece de un tierno retoño,
Un camino de mil pasos comienza con un paso.” — Lao Tsé

«Si hiciésemos todo lo que somos capaces de hacer, nos quedaríamos completamente sorprendidos de nosotros mismos» Thomas Edison, inventor.

Los refranes y frases, transmitidas por generaciones son muy útiles en psicología, cada adagio pone al descubierto un patrón de conducta. Ejemplo: “No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”. Así que, querido lector, comienza. Y recuerda que en el Alto Rendimiento, no decimos hoy, decimos ahora.

INTRODUCCIÓN

Existe un error silencioso, casi

imperceptible, que atraviesa nuestra época: creer que el alto rendimiento pertenece a unos pocos. Se lo imagina como un territorio lejano, excluyente, habitado por cuerpos excepcionales, mentes prodigiosas o biografías extraordinarias. Un escenario de podios, cifras y reconocimientos. Pero esa es apenas la superficie —la máscara visible de algo mucho más antiguo y más íntimo.

El verdadero campo de batalla no está afuera. Está en ese instante mínimo —casi imperceptible— en el que una voz interna propone detenerse, ceder, postergar. Ahí, en ese pliegue invisible de la conciencia, se decide todo.

El alto rendimiento *no es una condición: es una forma de habitar el mundo*. No es un

resultado: es una ética. Y, sobre todo, es una relación con uno mismo. Porque el adversario más persistente no compete desde afuera. Habita en nosotros. Nos conoce. Y espera.

Lo que sigue no son reglas en el sentido ordinario. Son formas de ver, de pensar, de actuar bajo presión. Son, en última instancia, un intento de responder a una única pregunta:

¿Qué tipo de persona emerge cuando ya no hay excusas?

12 ENSEÑANZAS

/ La iniciativa: el instante en que el sujeto se elige

**DECISIÓN - ANTICIPACIÓN -
PLANIFICACIÓN**

Hay una diferencia radical entre reaccionar y actuar. El que reacciona llega tarde: responde a un mundo que ya ha decidido por él. El que actúa, en cambio, irrumpe. Interrumpe la inercia. Introduce una diferencia. Se anticipa.

La iniciativa no es impulso ciego, sino lucidez en movimiento. Es una forma de atención intensificada: ver antes, leer antes, decidir antes. Ser proactivo es, en cierto sentido, *elegirse a uno mismo antes de que la circunstancia lo haga por uno.*

Porque cada omisión es también una elección. Cada demora, una renuncia. Cada postergación, una claudicación. Y la realidad —implacable— no tolera vacíos: lo que no ocupás, se pierde. Lo que vos no hacés, lo hace el rival.

Y hay veces en las que la inacción es más costosa que la acción.

Importante: Un acto requiere entendimiento, cálculo y entrenamiento. Se diferencia así de la impulsividad y de la imprudencia.

PLANIFICACIÓN: Una acción responde a una táctica (lo inmediato) y la táctica se subordina a la estrategia (lo mediato, el objetivo 🎯 fundamental). Por pequeña que sea la planificación es siempre esencial. Planificación abierta significa que está sujeta a cambios con nuevos datos de la realidad.

No es una jugada, ni aún la mejor jugada que tú debas buscar, sino un plan comprensible. (E. Znosko-Borovski, Clásico del Ajedrez).

Tener un plan en ajedrez es superior a encontrar jugadas aisladas, ya que guía la estrategia, coordina piezas y evita el bloqueo mental. Un plan sólido —como atacar, mejorar una pieza o crear debilidades— permite coherencia incluso cuando la posición es compleja, superando a la simple búsqueda de "buenas jugadas".

“Si la oportunidad no llama, construye una puerta” Milton Berle.
No esperes a que las cosas lleguen, procura que vengan a ti. Espectador o Protagonista.

“El destino es el que baraja las cartas, pero nosotros somos los que jugamos.” — William Shakespeare

"No somos criaturas de las circunstancias; somos creadores de circunstancias." — Benjamin Disraeli. Diferencia entre una actitud pasiva y otra activa.

"Parece que, en efecto, el principio es más de la mitad del todo, y que por él se aclaran muchas de las cosas que se buscan". Aristóteles

Superación de la inercia: Comenzar es la "batalla" más difícil; una vez iniciado, la tarea se percibe como más sencilla

«Con un talento ordinario y una perseverancia extraordinaria, lo puedes conseguir todo.» – Buxton Thomas Fowell - Muchas voces destacan el valor del esfuerzo continuo.

La frase célebre de Thomas Edison es: "El genio es 1% de inspiración y

99% de transpiración". Esta máxima resalta que el éxito se debe mucho más al esfuerzo sostenido y al trabajo duro que al talento innato o a las ideas brillantes por sí solas.

*Actitud: Confianza que
no es soberbia.*

*Humildad que no es
inferioridad.*

// El optimismo: una
forma de coraje

MENTALIDAD · RESILIENCIA COGNITIVA

El optimismo verdadero no es una emoción: es una disciplina. No consiste en negar lo adverso, sino en sostener —contra toda evidencia— la posibilidad de intervenir en ello. Es, en esencia, una forma de *coraje cognitivo*.

Allí donde la mente común ve límites, el pensamiento entrenado busca márgenes. Donde aparece el obstáculo, detecta, modifica, cambia. Si no puede superarlo, lo debilita. Achica el problema. El optimismo, en este sentido, no embellece la realidad: la vuelve operable.

Todo obstáculo tiene un talón de Aquiles. Igual que Goliat. Sólo hay que buscarlo. David se dió cuenta que el gigante Goliat era imbatible en el combate cuerpo a

cuerpo, había que buscar distancia, David sólo tenía una honda.







El pequeño pastor David derrota al enorme filisteo que tenía aterrorizado al pueblo de Israel. Goliath medía nada menos que seis codos y un palmo (2,90 m.)

“Todo parece imposible hasta que se hace”

Nelson Mandela, *político, activista y abogado sudafricano.*

“Un pesimista ve la dificultad en cada oportunidad; un optimista ve la oportunidad en cada dificultad”

Winston S. Churchill

“Espera lo mejor y prepárate para lo peor” Muhammad Ali Jinnah.
fundador de Pakistán

Musashi, samurai sin señor, agradecía cuando se le presentaba una adversidad, ya que le permitía auto superarse. La malaventura podía ser tener que enfrentarse en un duelo a muerte contra un guerrero superior. Su punto de

partida era netamente constructivo. Nunca estaba derrotado antes de tiempo. Sobrevivió a 53 duelos, luego se retiró y escribió su invaluable libro Los 5 Anillos.

/// La miniaturización del mundo

ESTRATEGIA · FOCO

Toda tarea compleja abruma cuando se la contempla en su totalidad. Por eso, el alto rendimiento introduce una operación decisiva: reduce la escala. Divide. Fragmenta. Acota. Segmenta. No por debilidad, sino por estrategia.


El sujeto deja de enfrentarse al infinito y se concentra en lo inmediato: un gesto, una acción, un instante. Lo gigantesco se vuelve abordable cuando se lo descompone. Y en esa repetición minúscula —casi invisible— se produce la transformación.

Entrenamiento de los Navy Seals para situaciones de alta complejidad: Segmentar objetivos. Este árbol, el puente, llegar al muro, distraer al guardia, y así sucesivamente.

En supervivencia hay que tener el mejor plan siempre sujeto a revisión, pero el resto se trata de centrarse en los pequeños pasos siguientes.

Alcohólicos Anónimos, en su dura lucha contra la adicción, hizo famoso su lema “Solo por hoy”

En los partidos difíciles el tenista se centra exclusivamente en el punto que está jugando. No existe otro objetivo, ni pensamiento, ni deseo.

Concentración admirable: Villas juega el punto  decisivo en la final de Forest Hill. Lo gana y se dispone a continuar, de pronto observa a su entrenador Tiriac saltando de alegría. El público se pone de pie y grita. Lo aplauden. Ahí comienza a saltar de alegría. Su mente y sus emociones sólo estaban focalizadas en ese punto.

“Ver las cosas en la semilla, eso es genialidad”. “Conocer a los demás es sabiduría, conocerse a sí mismo es la Iluminación”. Pensamiento Taoísta

La frase "paso a paso" es célebre en Argentina por Reinaldo "Mostaza" Merlo, quien la popularizó como técnico de Racing Club en 2001. Esta filosofía de humildad, centrada en ir partido a partido sin dar nada por sentado, llevó al equipo a romper una racha de 35 años sin títulos. El "paso a paso" surgió como un lema de trabajo enfocado en la humildad y el trabajo constante.

Más que una simple frase, se convirtió en una filosofía de vida y trabajo, evitando la soberbia y

enfocándose únicamente en el próximo objetivo. La expresión ha sido ampliamente citada en el fútbol argentino y en la cultura popular como un recordatorio de ir paso a paso hacia cualquier meta.

IV La preparación: una ética del detalle

DISCIPLINA · PERCEPCIÓN

Nada relevante ocurre por accidente. El azar favorece, sí, pero sólo a quienes han construido condiciones para recibirlo. Prepararse no es solo acumular recursos: es afinar la percepción. Es entrenar la mirada para detectar lo que otros no ven.

Es habitar el detalle hasta que lo improbable se vuelva familiar. La mayoría de la gente mira pero no observa.

Subestimar la realidad no es un error táctico. Es una forma de arrogancia. Y la realidad, tarde o temprano, corrige.

La famosa frase atribuida al filósofo estoico Séneca, "La suerte es el punto donde la preparación se encuentra con la oportunidad", significa que el éxito no es azar, sino el resultado de estar listo para aprovechar las ocasiones cuando se presentan. La preparación constante y la visualización de metas permiten detectar y capitalizar las oportunidades, convirtiendo el "azar" en una construcción propia.

“El hombre no es más que el producto de sus pensamientos. Se convierte en lo que piensa” (Gandhi)

“Mientras más entreno más suerte tengo” Roberto de Vicenzo, el maestro del golf argentino

“A la Suerte hay que buscarla”. Diego Maradona. El 10 suma a la iniciativa.

Mirar es proceso pasivo receptor de datos, observar es un proceso activo de indagar e inteligir sobre la realidad. Asociar con un cierto grado de desconfianza sobre las apariencias. En agencias como la CIA y el MI5 existe una regla no

escrita, tener al menos tres hipótesis muy diferentes sobre una misma realidad.

Escudriñar significa examinar, indagar o investigar algo con mucha atención, cuidado y minuciosidad para descubrir sus detalles, interioridades o la verdad oculta. Implica una búsqueda profunda y detallada.

Ver el futuro: Los Superpoderes son habilidades naturales que el común de la gente no desarrolla por falta de entrenamiento. Al observar y reconocer patrones de comportamiento se pueden predecir consecuencias futuras de

esquemas que tienden a la repetición.

De niño Maradona seguía jugando al fútbol cuando ya no se veía nada, aprendió a adivinar tanto a la pelota como las acciones de sus compañeros y adversarios.

✓ La estética de la fractura

Kintsugi y Bricoleur (Crear fortaleza desde la escasez)

Hay una idea profundamente arraigada: que la excelencia requiere perfección. Pero el alto rendimiento —cuando es genuino— desmiente esa fantasía idealista. Las

trayectorias reales están hechas de interrupciones, fallas, desvíos.

El arte japonés del *Kintsugi* no oculta la ruptura: la exhibe. La transforma en parte constitutiva de la forma, colocando hilos de oro en el jarrón roto. Del mismo modo, el sujeto que se fortalece no niega sus fracturas: las integra. Y en esa integración aparece algo inesperado: una nueva forma de potencia. No la de lo intacto, sino *la de lo reconstruido*.

El bricoleur, que en términos del antropólogo Lévi-Strauss designa al pensamiento salvaje, no espera herramientas perfectas: crea con lo disponible.

Mientras el ingeniero se detiene si falta una pieza, el jugador de élite gana con lo que tiene. Transforma la carencia en ventaja.

Un director técnico querría disponer de los mejores jugadores, pero el club tiene su límite económico, deberá arreglarse con lo poco que tiene y sacar el mejor resultado posible. Usará la creatividad, dejará de lado ideas pre concebidas y armará la estrategia de juego a partir de lo que tiene, potenciará a sus jugadores, etc.

“Nada dura para siempre, nada está completo, nada es perfecto.” – Shawzi Tsukanoto

“La herida (grieta) es el lugar por donde entra la Luz.” — Rumi

“El mundo nos quiebra a todos, y después muchos se fortalecen en

las partes rotas.” — Ernest Hemingway, Adiós a las armas



Los hermanos Marreau demostraron en el Dakar de 1982 que no todo es potencia y dinero. Ganaron el Dakar (primeros detrás de las motos) y se ganaron el apodo de “zorros del desierto”. Corrieron con un humilde

Renault 4L que reparaban ellos mismos. Dormían en carpa y no tenían protección ni apoyo de nadie. En el 83 volvieron a repetir la hazaña.

VI El error: pedagogía de lo real

APRENDIZAJE · ADAPTACIÓN

El error tiene mala reputación. Se lo asocia con incapacidad, con falla, con límite. Pero en los sistemas complejos —y la vida lo es— el error cumple otra función. Es información. Indica desajuste. Señala una diferencia entre lo esperado y lo real.

El problema no es errar. Es quedar fijado al error. El alto rendimiento no elimina el fallo: *acelera la salida*. Hay una pregunta

que condensa esta lógica: *¿y ahora qué?*
En ella se juega todo el pasaje: de la culpa
a la acción, del juicio al aprendizaje.

Aprende siempre, aprende rápido. - Jeff
Bezos construyó Amazon con una cultura
que él llamó "fail forward": fallar rápido,
aprender más rápido, seguir adelante. El
error no define tu capacidad. Lo que haces
con él, sí.

La frase del dramaturgo irlandés Samuel
Beckett resume la idea de no ver al error
como un enemigo, Stanislas Wawrinka se
lo tatuó en un brazo.

"Siempre lo intentaste. Siempre fallaste. No
importa. Inténtalo otra vez. Falla de nuevo.
Falla mejor".

'La derrota tiene algo positivo,
nunca es definitiva. En cambio la

victoria tiene algo negativo, jamás es definitiva.' José Saramago —

"Una persona que nunca cometió un error, nunca intentó nada nuevo."
— Albert Einstein

"El fracaso es una buena oportunidad para empezar de nuevo con más inteligencia"

Henry Ford, empresario estadounidense.

"El éxito no consiste en no cometer nunca errores, sino en no cometer nunca el mismo por segunda vez."
— George Bernard Shaw

"La perfección es una pulida colección de errores" es una célebre frase del escritor uruguayo Mario Benedetti. Esta reflexión destaca que la excelencia no surge de la nada, sino del aprendizaje, la corrección y la superación constante

de fallos previos, convirtiendo las equivocaciones en material de trabajo para mejorar.

VII El proceso: la única soberanía posible

CONSISTENCIA · AUTONOMÍA

El resultado seduce porque promete cierre. Pero es una ilusión. Siempre hay otro objetivo, otra meta, otra carencia. El proceso, en cambio, es continuo. Es el único territorio donde el sujeto ejerce soberanía. Allí no depende del azar ni de terceros. Depende de su consistencia.

Enamorarse del proceso no es resignarse al resultado: es liberarse de su tiranía.

La parte más compleja es tomar la decisión de hacerlo, y esa decisión es un llamado del alma, como un despertar. Cada momento nos enseña algo de nosotros y de quienes nos rodean. Luego, cuando uno se sumerge en el proceso como está tan en carne viva, el tránsito es sanador, aunque duela.

El camino es considerado mejor que el destino porque es donde ocurre el aprendizaje, el crecimiento personal y las experiencias reales. Mientras el destino es un momento efímero, el viaje forja el carácter, crea recuerdos duraderos y permite disfrutar de la compañía, convirtiendo la superación de adversidades en temple de ánimo.

"Dieta" de proyectos: Evita la dispersión. Termina un proyecto antes de comenzar el siguiente.

«Para tener una gran idea, ten muchas». Thomas Edison, extraordinario inventor.

VIII La incomodidad: cartografía del crecimiento

ZONA DE EXPANSIÓN · INTELIGENCIA PRÁCTICA

El ser humano tiende, por naturaleza, a evitar el displacer. Pero ese mismo

impulso, llevado al extremo, lo estanca. La incomodidad —bien leída— no es amenaza. Es indicio. Marca zonas de expansión posibles.

No toda incomodidad debe ser atravesada. Pero aquella que acompaña al crecimiento tiene una cualidad particular: resiste al inicio y recompensa en el tiempo. Aprender a distinguirlas es una forma de inteligencia práctica.

El tenista Sinner desde niño jugaba siempre en una categoría superior a su edad. Se cansó de perder y aprender. Luego igualó. Luego superó.

“Es mejor soportar algunos determinados dolores para gozar de placeres mayores. Conviene privarse

de algunos determinados placeres para no sufrir dolores penosos.”
Walter Riso

Si quieres algo que nunca tuviste, debes hacer algo que nunca hiciste
(Anónimo)

El esfuerzo constante, no la fuerza ni la inteligencia, es la clave para desbloquear nuestro potencial
(Winston Churchill) Reflexión del político británico para poner en valor la constancia como el arma más importante en el crecimiento de las personas

EL VALOR DEL ESFUERZO: *El deseo en psicoanálisis no es un capricho ni una preferencia pasajera: es una fuerza inconsciente,

el motor más profundo que organiza nuestra vida.*

A diferencia de las emociones o los estados de ánimo, el deseo tiene dirección. Apunta hacia algo. Y esa orientación es lo que le da sentido a nuestras acciones, incluso cuando el camino que exige es difícil, incómodo o contrario a lo que "sentimos" en el momento.

Aquí aparece una distinción clave, que vale la pena graficar con claridad.

- Las "ganas" representan el placer inmediato: ese impulso que busca satisfacción sin evaluar consecuencias, sin medir el costo, sin contemplar el mañana. Podríamos llamarlo

placer irrestricto. Las ganas son volátiles, cambian con el humor, con el cansancio, con el clima. Es un placer fugaz y que suele coincidir con la zona de confort.

- El “Deseo”, en cambio, es más silencioso y más tenaz. No grita, pero persiste. es un placer más duradero y constante. Se siente: “Era por acá”.

Pensemos en un deportista. Suena el despertador antes del amanecer. El cuerpo pide más horas de sueño, la cama es cálida, el esfuerzo que viene es conocido y no resulta atractivo en ese instante. Eso son las “ganas”, quedarse, dormir. . Pero el deportista se levanta igual. No

porque le resulte placentero en ese momento, sino porque hay algo más profundo que lo orienta: el deseo de triunfar en su deporte, de ser quien quiere ser.

Y entonces ocurre algo interesante. Cuando llega al entrenamiento, cuando completa la sesión, no experimenta el placer fácil de haber cedido al impulso. Experimenta algo distinto y más duradero: la satisfacción de haber actuado en consonancia con lo importante. Esa es la huella del deseo cumplido.

- La diferencia entre ganas y deseo no es menor. Es, en muchos casos, la diferencia entre una vida que se dispersa y una vida que se construye. La

neurosis es una vida
sub-ejecutada.

IX El sentido: aquello que sostiene en la oscuridad

PROPÓSITO · MOTIVACIÓN PROFUNDA

Hay momentos en los que la técnica no alcanza. Cuando la fatiga es total, cuando el contexto se vuelve hostil, cuando no hay garantías, lo único que queda es el sentido. El por qué. No como consigna abstracta, sino como fuerza organizadora.

El sentido no elimina el sufrimiento. Pero lo vuelve soportable. El Taoísmo nos enseña que dominar a otros es fortaleza;

dominarse a sí mismo es el verdadero poder.

"Nunca te detengas". — Madre Teresa de Calcuta

Para sobrevivir y llegar lejos hay que entender a la fuerza de la espiritualidad como una potente energía dentro del factor humano. El espíritu ganador no es una simple metáfora.

Un discípulo preguntó al maestro Zen:

—¿Cuál es el sentido de la vida? El maestro le sirvió té. No le dijo nada más.

El discípulo insistía, un día en que bebía agua. El maestro le sumergió la cabeza. Tras retenerlo allí durante

un minuto, mientras él pateaba y forcejeaba para liberarse, el maestro finalmente lo dejó respirar. En la adversidad, en el límite, el discípulo encontró la respuesta. Hay que seguir. Hay que vivir.

La mayor gloria no es no caer nunca, sino levantarse siempre” Tropezar, caerse, levantarse. Y volver a tropezar para volver a ponerse de pie es parte de la vida. Mandela

X El estrés: una energía
sin moral

PRESIÓN · CANALIZACIÓN

El estrés no es bueno ni malo. Es energía. Puede desbordar o puede dirigirse. La diferencia no está en la intensidad, sino en la canalización —en encontrar el cauce correcto. El sujeto entrenado no busca eliminar la tensión. Aprende a usarla. A convertirla en foco, en presencia, en acción.

“Cada vez que repaso las partidas de los grandes campeones descubro que, bajo presión, eran más eficaces”.

— Garry Kasparov · Gran Maestro de ajedrez, político y escritor

XI La pausa: inteligencia del ritmo

RECUPERACIÓN · CICLOS BIOLÓGICOS Y PSICOLÓGICOS

En una cultura obsesionada con la productividad, detenerse parece un error. Pero es, muchas veces, lo contrario. El cuerpo y la mente no están diseñados para la continuidad infinita. Funcionan en ciclos.

La pausa no interrumpe el rendimiento: lo posibilita. Dormir, descansar, retirarse momentáneamente... no es abandonar el proceso. Es prepararlo.

"Dormir es la mejor meditación." —
Dalai Lama.

El sueño es fundamental para la salud mental y física, actuando como un puente necesario entre el descanso y la vitalidad. "El sueño es

la cadena de oro que une la salud y nuestro cuerpo." — Thomas Dekker

Los sueños creativos demuestran que la Inteligencia Primordial tiene su sede en el Inconsciente Freudiano. "Lo consultaré con la almohada" es una frase ejemplo.

La intuición, las epifanías, las corazonadas, los presentimientos, siguen el mismo proceso asociativo inconsciente. Toda alarma intuitiva debe ser examinada y verificada. Nunca debe ser descartada totalmente.

El pensamiento creativo tiene tres pasos. Saturación (trabajo conciente) Incubación (trabajo inconsciente) e Iluminación o

momento Eureka donde el
producto final aparece en la
conciencia.

XII La libertad interior: más allá de la mirada

AUTONOMÍA · ATARAXIA ESTOICA

Hay una forma sutil de esclavitud que no se percibe como tal: vivir bajo la mirada del otro. No solo la mirada real, sino la internalizada —esa instancia que juzga, evalúa, condena. Cuando la acción depende de esa aprobación, pierde ligereza. Se vuelve pesada, calculada, temerosa.

La verdadera maestría implica una separación. No del mundo, sino de esa

dependencia. La *ataraxia* estoica —mal comprendida como frialdad— es, en realidad, un estado de imperturbabilidad y equilibrio emocional en el que la mente se libera de temores, deseos excesivos y ansiedad. Es una estabilidad interna que permite actuar sin quedar atrapado ni por el elogio ni por la crítica.

Allí aparece una forma de libertad poco frecuente: *hacer por la calidad del acto mismo*.

"Ladran Sancho, señal que cabalgamos" Se atribuye al Quijote pero es del poema "Kläffer" (Ladran) de Goethe, que termina con la frase: "Y el fuerte sonido de sus ladridos solo prueba que estamos cabalgando". La expresión se utiliza para indicar que las críticas u

oposición son señal de que se está avanzando. La frase se hizo muy popular espontáneamente, eso significa que existe un patrón común de gente que sufre con las críticas externas y esta frase les da ánimo.

«Languidece la virtud sin adversarios» Séneca, uno de los grandes estoicos

“Pueblo chico, infierno grande” es un refrán muy popular que describe cómo en lugares pequeños, donde todos se conocen, los chismes y cotilleos se propagan rápidamente. La frase destaca la falta de privacidad, la hipocresía social, la intensa

vigilancia vecinal y la rapidez con la que se juzgan las acciones

Solo hay una manera para evitar las críticas: no hacer nada, no decir nada y no ser nadie. – Aristóteles

La decisión silenciosa

Nada de esto es espectacular. No hay épica visible en la repetición diaria, en el gesto mínimo, en la corrección constante. Y sin embargo, es ahí donde se construye todo.

El alto rendimiento no es una hazaña. Es una acumulación. Una serie de decisiones pequeñas, sostenidas en el tiempo, cuando nadie observa. El Kaizen japonés —filosofía de la mejora continua— lo

resume con precisión: pequeños cambios constantes producen grandes resultados.

¿Qué haces cuando nadie te exige nada?

¿Qué haces cuando tienes tu pequeña oportunidad?

Ahí comienza todo. Es la Génesis del Alto Rendimiento.

SOBRE EL AUTOR

Gustavo Maure

Psicoanalista · Escritor

Especialista en psicología del rendimiento y la batalla neurótica interior. Autor del proyecto elRivalInterior.com, donde explora las intersecciones entre el alto rendimiento, el psicoanálisis y la filosofía práctica.

www.elRivalInterior.com

TEXTOS DISPONIBLES:

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/INDICE.elRivalinterior.pdf>