



COMITÉ
OLÍMPICO
INTERNACIONAL

GUÍA PARA EL ATLETA

PROGRAMA DE CARRERA PARA ATLETAS DEL COI





Prólogo



Thomas Bach

Presidente, Comité Olímpico Internacional

“Combinar el deporte con la educación o el trabajo se ha vuelto un desafío cada vez mayor para los atletas hoy en día. Aquí es donde el Programa de carrera para atletas del COI puede ayudar, brindándoles oportunidades de capacitación y puestos de trabajo, para que puedan lograr sus objetivos tanto en el deporte como en la vida.”



Claudia Bokel

Presidente de la Comisión de Atletas del COI

“La Comisión de Atletas del COI es la fuerza impulsora que asegura que los atletas tengan acceso a los recursos adecuados y a las herramientas necesarias para efectuar la transición al finalizar sus carreras deportivas. El Programa de carrera para atletas del COI ha sido un gran éxito para miles de atletas de todo el mundo. Esperamos seguir brindando este programa a muchos más atletas y preparamos esta guía online para asegurar que las herramientas y los recursos estén disponibles para todos los atletas, sin distinción de país, deporte o nivel. Esta guía online seguirá ampliando sus contenidos para que futuros atletas puedan estar mejor preparados para enfrentar su vida al término de sus carreras deportivas.”



La Guía para el atleta del COI es una colección de recursos escrita exclusivamente para ti por la Comisión de Atletas. La guía contiene una gran cantidad de información, sugerencias y planillas diseñadas para ayudarte a triunfar tanto dentro como fuera del campo de juego. Encontrarás recursos y sugerencias para aprovechar al máximo el equipo de gente que te rodea, orientación sobre los tres pilares del Programa –Educación, Habilidades para la Vida y Empleo– e información sobre temas éticos y médicos.

Pero trata de consultar esta guía con frecuencia, porque será actualizada continuamente con más información, recursos y sugerencias.

La guía está diseñada para que puedas leer e imprimir solo lo que quieres o la guía completa. Podrás descargar todos los capítulos de la guía en tu PC, smartphone o tablet, para que la lleves a dondequiera que vayas.



Introducción

EL PROGRAMA DE CARRERA PARA ATLETAS DEL COI

¿QUIÉN CONDUCE EL PROGRAMA DE CARRERA?

¿POR QUÉ DEBERÍA PARTICIPAR?

¿OTROS ATLETAS SE HAN BENEFICIADO CON ESTE PROGRAMA?

¿CONSEGUIRÉ TRABAJO?

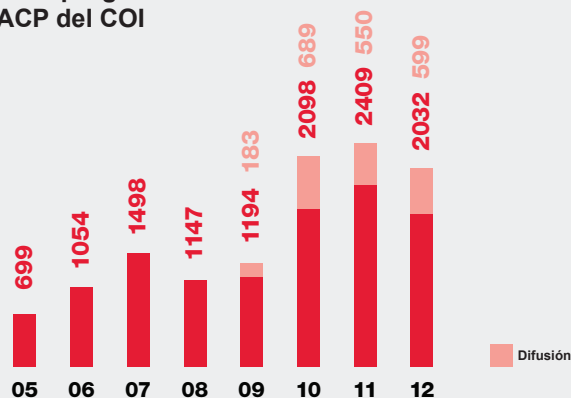
¿MI CON TIENE ESTE PROGRAMA?

¿CÓMO PUEDO APOYAR AL PROGRAMA O CONTAR MI HISTORIA?



El Programa de carrera para atletas del COI




Participación total de atletas en el programa ACP del COI



Desarrollar la excelencia para toda la vida

El Programa de carrera para atletas del COI (ACP), ofrecido en cooperación con Adecco, apoya a los atletas mientras se preparan para su transición profesional o durante la misma. Proporciona recursos y capacitación a los atletas, permitiéndoles desarrollar sus habilidades para la vida y maximizar sus oportunidades educativas y laborales. La Guía para el atleta brinda recursos en línea para apoyar este programa –ayudando a los atletas a desarrollar la excelencia para toda la vida.

El Programa se funda en tres pilares

-  **Educación**
-  **Habilidades para la Vida**
-  **Empleo**

Cada pilar se ofrece de manera diferente según las necesidades y recursos que funcionen mejor para cada atleta. Los recursos relacionados con los pilares Educación y Habilidades para la Vida están disponibles en la Guía para el atleta, así como también información general sobre el pilar Empleo. Recursos adicionales están disponibles en tu Comité Olímpico Nacional (CON). Para obtener más información, por favor contactar al **CON de tu país** o envía un mail a athletes@olympic.org.

Además del programa principal, que se desarrolla en conjunto con los CON locales, el Programa de carrera para atletas (ACP) del COI también brinda talleres del programa que se llevan a cabo en todo el mundo. Este componente del programa proporciona información

directamente a los atletas a través de una capacitación presencial llamada

“Difusión”. Este servicio se ofrece en países donde Adecco no está presente. Adecco, junto con miembros de la Comisión de Atletas del COI, ha llevado estos talleres de capacitación a todo el mundo, por ejemplo, África, Asia, Europa y Oceanía. El contenido está basado en el aprendizaje y conocimientos globales del programa ACP del COI, que se modifica para ajustarse a las condiciones de cada lugar.

Algunos datos breves sobre el programa

- Lanzado en 2005, el Programa de carrera para atletas ayuda a atletas olímpicos y de elite a superar con éxito la difícil transición de la carrera deportiva a una nueva profesión a través del desarrollo profesional y apoyo en la búsqueda laboral.
- Actualmente, el programa se ofrece en 30 países a través de la cooperación de los CON y las organizaciones de Adecco.
- Para fines de 2012, el programa apoyó a más de 11.000 atletas de elite en más de 60 países y cinco continentes con capacitación y colocación laboral.
- Incluidos los atletas de los Juegos Olímpicos de la Juventud, que participaron en cursos sobre la importancia de la administración del tiempo y el equilibrio entre el deporte y los estudios, el programa ha alcanzado a atletas de más de 100 países.



¿Quién conduce el Programa de carrera para atletas?

La comisión de atletas del COI

El rol de los CON locales

Adecco

El Programa de carrera para atletas del COI (ACP) es un servicio proporcionado por la Comisión de Atletas del COI y lo conduce en conjunto con los Comités Olímpicos Nacionales de todo el mundo y Adecco, uno de los proveedores de soluciones en Recursos Humanos (RR. HH.) más importantes del mundo.

En 2002, en el primer Foro Internacional de Atletas del COI, los miembros identificaron que uno de los problemas clave que enfrentaban los atletas es la transición exitosa del deporte a una profesión. Se acordó que el foco principal de la Comisión de Atletas del COI sería desarrollar un programa para asistir a los atletas a prepararse más eficazmente para la futura transición y ayudarlos a manejar esa transición. En 2005, se firmó un acuerdo con Adecco y se lanzó el ACP del COI.

Desde ese momento, la sociedad entre el COI y Adecco fue renovada en 2007 y más tarde en 2013 hasta el 2020.

La comisión de atletas del COI

La Comisión de Atletas del COI representa a los atletas que compiten, y defiende sus derechos y obligaciones. La Comisión también oficia como órgano consultivo y de enlace entre los atletas y el COI. El trabajo de la Comisión de Atletas implica hacer recomendaciones al cuerpo ejecutivo del COI para que las consideren y tomen decisiones.

Para obtener más información, visite [la página de la Comisión de Atletas del COI](#).

Datos breves

- La Comisión de Atletas del COI se reúne una o dos veces por año y está compuesta por 12 miembros elegidos por los atletas que compiten en los Juegos Olímpicos de Verano y de Invierno, hasta 7 miembros son nombrados por el Presidente del COI y 2 miembros ex-oficio que representan al Comité Paralímpico Internacional (CPI) y la Asociación Mundial de Atletas Olímpicos.
- El Presidente de la Comisión de Atletas participa de la Junta Directiva del COI y los miembros participan de varias Comisiones del COI, el Consejo de Atletas del CPI y la Junta de Fundación y la Comisión de Atletas de la Agencia Mundial Antidopaje (AMA).
- Los miembros elegidos son miembros activos de las Comisiones de Atletas de sus Comités Olímpicos Nacionales y son propuestos por ellos como candidatos para elección.
- Las competencias de la Comisión de Atletas del COI alcanzan muchos aspectos de la organización, incluso, entre otras actividades, **encargarse de:**
 - El proceso de evaluación de ciudades candidatas para sede de los Juegos Olímpicos y los Juegos Olímpicos de la Juventud y controlar la organización de cada edición de los Juegos.



- El proceso de evaluar el programa de deportes olímpicos.
- La lucha contra el dopaje, incluso crear conciencia y participar directamente en iniciativas que promuevan el deporte limpio.
- El desarrollo y realización del Programa de carrera para atletas del COI, que se ofrece en cooperación con Adecco y apoya a los atletas mientras se preparan para iniciar o atravesar la transición al culminar su carrera deportiva, brindándoles recursos y capacitación que les permitirán desarrollar sus habilidades para la vida y maximizar su educación y oportunidades de empleo.
- La organización del Foro Internacional de Atletas para reunir a los atletas activos de todo el mundo.
- La promoción del Programa de Educación en Valores Olímpicos, una iniciativa que alienta la difusión de los valores olímpicos y su historia entre los jóvenes del mundo.
- El desarrollo de recomendaciones para otras comisiones del COI tales como Mujer y Deporte, Deporte para todos, etc.
- La representación continua de atletas a través del Movimiento Olímpico, que incluye actuar como modelos a seguir para otros atletas y estar presente en los Juegos Olímpicos y en los Juegos Olímpicos de la Juventud para interactuar con otros atletas.

- La publicación del Boletín de los atletas cuatro veces al año llamado “**For the Record**” .

La Comisión de Atletas del COI está muy activa y trabaja para el mejoramiento de los atletas olímpicos y de todo el movimiento olímpico.

¿Cómo puedo involucrarme con la Comisión de Atletas del COI?

- Puedes votar en la próxima elección de la Comisión de Atletas del COI.
- Si te interesa ser miembro de la Comisión de Atletas del COI, puedes postularte como candidato en las elecciones organizadas al finalizar cada edición de los Juegos Olímpicos.
- También puedes participar en las actividades de las comisiones de atletas del Comité Olímpico Nacional y en la Federación Internacional.
- Puedes enviar tus ideas y comentarios a la Comisión de Atletas del COI a athletes@olympic.org .

El rol de los CON

Los Comités Olímpicos Nacionales (CON) juegan un rol crítico en el Programa de carrera para atletas del COI (ACP) ya que son los responsables de conducir el programa en sus países. Para ayudar a brindar servicios personalizados a los atletas olímpicos, más de 30 CON ofrecen sus propios programas de carrera para atletas.

Con la cooperación local de Adecco, los CON son capaces de apoyar a sus atletas a lograr el éxito fuera del campo de juego. Los ACP de los CON están en concordancia con el ACP del COI y brindan orientación y recursos personalizados para las necesidades de los atletas de su país.

Si no hay programa en tu país, un CON puede trabajar con el equipo ACP Global del COI para ofrecer capacitación profesional a sus atletas.

Encuentra los contactos para participar del **CON de tu país** . Contacta al CON local o al COI en athletes@olympic.org para obtener más información sobre cómo puedes involucrarte.

Adecco

Los orígenes del Programa de carrera para atletas (ACP) se remontan al primer Foro Internacional de Atletas que se llevó a cabo en 2002.



Este Foro identificó la necesidad de enfocarse más en los problemas que enfrentan los atletas durante la transición de la carrera deportiva al mundo laboral. En forma paralela, Adecco, uno de los proveedores de soluciones en Recursos Humanos (RR.HH.) más importantes del mundo, ha estado encontrando empleo para atletas olímpicos en algunos países europeos desde 1999 y desarrolla talleres personalizados de capacitación profesional para atletas profesionales y amateurs en América del Norte.

Para responder a las necesidades identificadas por la Comisión de Atletas del COI (CA COI), la CA COI se unió a Adecco para desarrollar un programa para ayudar a los atletas en su transición a la vida después del deporte. Lanzado en 2005, la cooperación de Adecco, con la presencia de más de 60 países, con la Comisión de Atletas del COI, ha garantizado que el programa tenga alcance mundial. A través de la experiencia y la red de Adecco y del acceso que tiene el COI a los atletas de elite y el conocimiento que posee sobre ellos, el programa ha desarrollado una experiencia y un conocimiento extensivo sobre las necesidades de los atletas de elite durante y después de la competencia.

Desde 2005, se han llegado a acuerdos con 30 Comités Olímpicos Nacionales (CON) y organizaciones locales de Adecco para presentar el ACP del COI. Más de 11.000 atletas de elite se han beneficiado hasta el momento de la orientación proporcionada por el programa y sus pilares: Educación, Habilidades para la Vida y Empleo.

Para obtener más información, visita [la página web de Adecco](#).





¿Por qué debería participar?

Los atletas, tanto los activos como los retirados, que participan del Programa de carrera para atletas del COI, amplían y mejoran sus oportunidades para el futuro. Ya sean atletas que se anticipan al retiro de la vida deportiva o para atletas jóvenes, el programa los ayuda a entender sus cualidades, tomar decisiones bien informadas y expandir sus redes. Cuanto antes empiecen a prepararse para triunfar también en la vida y no solo en el deporte, más probable será que disfruten de una transición exitosa.

Los atletas de elite tienen tres características específicas

- 1 Todos se retirarán y casi todos necesitarán empleo al finalizar sus carreras deportivas.
- 2 La mayoría posee antecedentes educativos y laborales diferentes de los que no son atletas.
- 3 Todos han demostrado que tienen lo necesario para ser los mejores del mundo en sus deportes.

Este programa reconoce los desafíos y oportunidades que enfrentan los atletas para alcanzar el éxito en el deporte y en su futura carrera profesional.

Los Comités Olímpicos Nacionales (CON) que ofrecen el ACP del COI ven grandes beneficios para sus organizaciones y sus atletas. El programa permite a los CON demostrar su compromiso para con el desarrollo de atletas completos y pueden ayudar a desarrollar una comunidad de atletas inspirados y conexiones con nuevos socios.

El programa trabaja con organizaciones privadas, públicas y sin fines de lucro de todo el mundo que buscan reforzar sus valores y desarrollar su organización a través del contacto con atletas de alto nivel.

Involucrarse: Atletas

Los atletas que participan del Programa de carrera del COI pueden beneficiarse al:

- Desarrollar una comprensión de cómo sus habilidades y aptitudes como atletas pueden transferirse para aumentar el éxito en un entorno educativo o laboral.
- Acceder a recursos que los colocarán en una posición para tomar decisiones bien informadas sobre su futuro.
- Crear una comprensión del valor de la red actual de su deporte, expandir su red profesional y orientarlos para sacar el máximo provecho de oportunidades profesionales y eventos.



¿Otros atletas se han beneficiado con este programa?

Las siguientes historias de éxito de algunos atletas pueden brindar algo de inspiración e ideas sobre por qué deberías participar del Programa de carrera para atletas del COI (ACP):

Historia de éxito 1: **Mechelle Lewis-Freeman**

Historia de éxito 2: **Keeth Smart**

Consejos de una atleta

Claudia Bokel – ¿Qué es el Programa de carrera para atletas y por qué debería participar?

Así como es importante entrenar para el deporte, también es importante prepararse para el día en que te retires. Tomar la decisión de dejar el deporte y la transición a una nueva profesión es difícil y con frecuencia la acompaña una gran incertidumbre. Es posible que te hagas muchas preguntas como las que figuran a continuación:

- ¿Cómo desarrollo una carrera profesional cuando aún estoy entrenando y compitiendo?
- ¿Estaré listo para entrar al mercado laboral cuando termine mi carrera deportiva?
- ¿Qué puedo hacer hoy que me permita hacer la transición al mundo laboral sin afectar mi entrenamiento?
- ¿Cómo puedo aplicar mis virtudes como atleta para conseguir trabajo?
- ¿Debo hacer una pasantía o un programa de observación?
- ¿Qué tipo de trabajo temporario me permitirá seguir entrenando?

- ¿Cómo puedo transferir mis cualidades desarrolladas en el deporte a mi CV?
- ¿Un CV me ayudará si tengo tanta experiencia relacionada con el deporte?
- ¿Hay mercado para mis habilidades?
- ¿Cómo me adaptaré al nuevo entorno fuera del deporte?

Afortunadamente, no tendrás que responder a estas preguntas solo. Para ayudar individualmente a los atletas como tú, el COI, en colaboración con Adecco, estableció el Programa de carrera para atletas del COI (ACP). Este programa creado en 2005, está disponible ahora en más de 35 países y ha beneficiado a más de 11.000 atletas, que están mejor preparados para una profesión cuando finalice su carrera deportiva. Proporciona orientación, herramientas y oportunidades para ayudar a los atletas olímpicos y paralímpicos a manejar con éxito la competencia y los desafíos de la vida diaria, mientras se entrenan como atletas activos y al finalizar su carrera deportiva.

¿Pero qué hace el Programa? El programa será explicado mejor a través de tres pilares:

Educación, **Habilidades para la Vida** y **Empleo**



Para asegurar que el programa logre sus objetivos y satisfaga las necesidades de los atletas, el COI y Adecco realizan un Foro cada dos años, que permite que todas las partes involucradas intercambien “Prácticas recomendables”, analicen el progreso hasta el momento y discutan maneras de mejorar el servicio a los atletas en el futuro. **Las recomendaciones que surgieron en el 6to. Foro ACP COI se encuentran aquí** .

Hay que tener en cuenta que el Programa de carrera para atletas del COI no es lo único que puede lograr que tu vida se encamine en la dirección correcta después de tu carrera deportiva. Hay mucho que puedes hacer. ¿Sabías que el 80% de todos los empleos disponibles se consiguen a través de una red informal? Construir una red (p. ej. conocer a tus actuales patrocinadores) será uno de los principales factores de éxito para lograr tus objetivos en tu futura carrera profesional. Además, ¿sabías que, como atleta, durante tus años activos de entrenamiento, estás expuesto a más oportunidades de las que tendrás en otra etapa de tu vida? En este momento, la gente quiere hablar contigo, eres tu mejor “promotor” para construir una red sólida y única. ¿Y por qué no empezar a armar esa red ahora mismo? Recuerda: “La línea de llegada es solo el comienzo”.

Para obtener más información sobre el programa, visita www.olympic.org/athletes-space .





¿Conseguiré trabajo?

En la vida no hay garantías, al igual que no hay garantías de que consigas un empleo tan pronto como termine tu carrera deportiva. Después de participar en este programa, estarás mejor preparado y entenderás los problemas que puedas enfrentar al ingresar al mercado laboral. Obtendrás una mejor comprensión sobre qué te pide el mundo laboral y tendrás un plan en el que podrás trabajar en el futuro.

Los atletas, tanto los activos como los retirados, que participan del Programa de carrera para atletas del COI (ACP) amplían y mejoran sus oportunidades para el futuro. El programa te ayudará a:

- Comprender qué cualidades tienes que sean relevantes para el mercado laboral
- Tomar decisiones bien informadas
- Expandir tus redes

Comprender tus cualidades

El ACP del COI ayuda a los atletas a conocerse mejor y a planificar el futuro. El programa orienta a los atletas a entender cómo sus habilidades y aptitudes como deportistas pueden transferirse para aumentar la excelencia en el mundo académico y laboral, y al mismo tiempo. Brinda oportunidades de desarrollar nuevas habilidades. Se puede obtener más información en el pilar [Empleo](#).

Tomar decisiones bien informadas

El ACP del COI ofrece a los atletas los recursos necesarios para tomar decisiones bien informadas. El programa brinda opciones a medida, dependiendo de cada atleta, para asegurarse de darle un panorama completo de las oportunidades disponibles para cada individuo, sin importar si su objetivo es desarrollar habilidades nuevas, continuar con sus estudios, desarrollar una nueva carrera profesional o una combinación de todos ellos. Se puede obtener más información en el pilar [Educación](#) y [Empleo](#).

Expandir tus redes

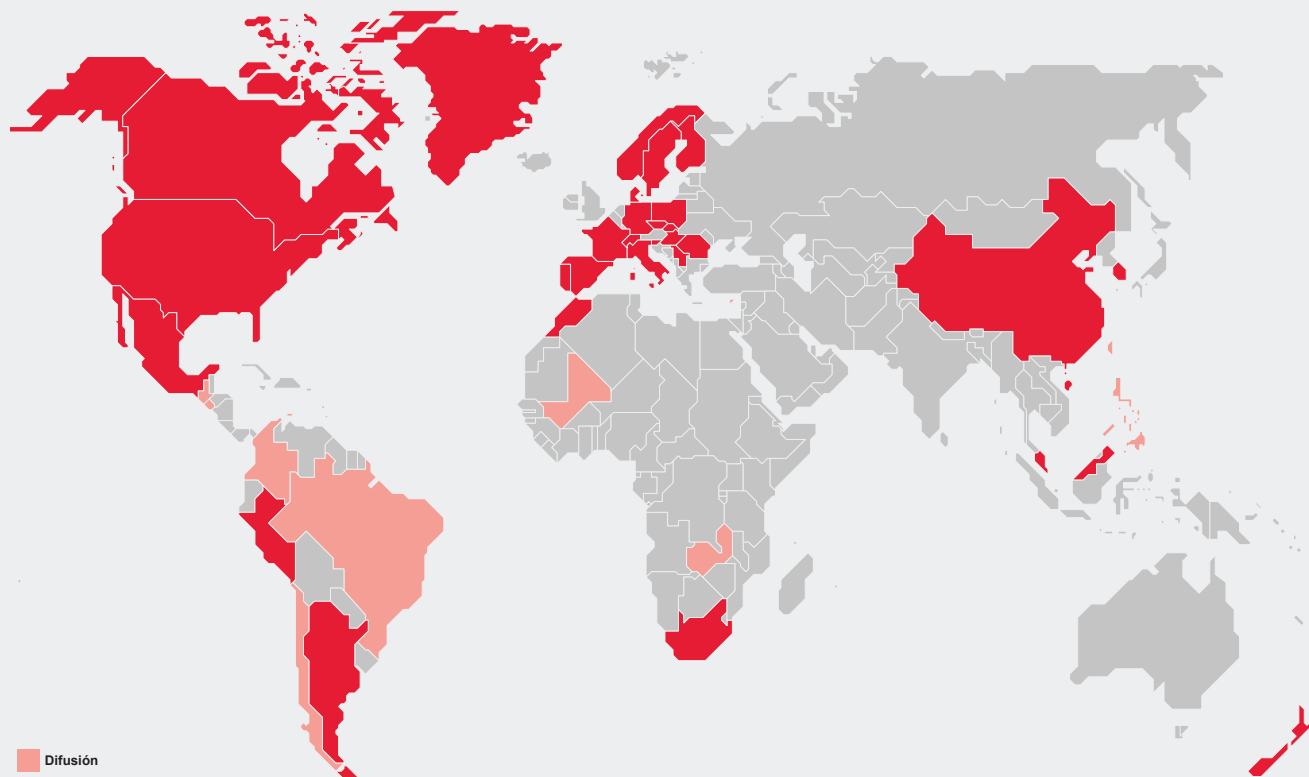
El ACP del COI se enfoca en construir una red profesional. El programa brinda al atleta una comprensión de su red actual dentro del entorno deportivo y a la vez les permite expandir esa red y aprender a aprovechar al máximo las oportunidades y eventos profesionales. Se puede obtener más información en el pilar [Habilidades para la Vida](#).



¿Mi CON tiene este programa?

Se puede obtener una lista de los Comités Olímpicos Nacionales (CON) participantes en este Programa en el sitio web **Athlete's Space** del COI .

Si tu CON no participa actualmente del Programa de carrera para atletas (ACP) y no tiene un programa alternativo similar, puedes ponerte en contacto con el COI en **athletes@olympic.org** para obtener otros recursos que puedan ayudarte.





¿Cómo puedo apoyar al programa o contar mi historia?

¿Te gustaría apoyar al programa o compartir tu historia con el Programa de carrera para atletas del COI (ACP)? Los párrafos siguientes resumen cómo puedes apoyar el ACP del COI.

Atletas

Puedes apoyar el programa participando de él; en segundo lugar, recomendándolo a tus compañeros de equipo, amigos y colegas de entrenamiento. Si tienes una historia para compartir, puedes ponerte en contacto con el CON de tu país o el COI para contribuir con las historias de éxito de los atletas.

Contacta al CON de tu país para averiguar más.

Comités Olímpicos Nacionales (CON)

Si es un CON que no está aún involucrado en el ACP y le gustaría hacerlo, póngase en contacto con el ACP del COI para participar. Si tiene un programa local, pero quisiera más información o le gustaría contribuir con las historias de éxito de los atletas y actualizaciones, por favor, comuníquese con el COI: athletes@olympic.org.

Póngase en contacto ya con el COI para averiguar cómo llevar el ACP a su CON.

Empleadores

El programa trabaja con organizaciones privadas, públicas y sin fines de lucro de todo el mundo que buscan reforzar sus valores y desarrollar su organización a través del contacto con atletas de alto nivel. Si le interesa formar parte de este programa o desea saber más acerca de él o cómo los atletas olímpicos pueden afectar de manera positiva su organización, por favor, comuníquese con athletes@olympic.org.

Si ya está participando y le gustaría compartir su historia de éxito, por favor, póngase en contacto con la Comisión de Atletas del COI: athletes@olympic.org.



Edu

EDUCACIÓN

Educación

INTRODUCCIÓN

CÓMO ELEGIR LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ADECUADA

CÓMO EQUILIBRAR EL DEPORTE Y LOS ESTUDIOS



Introducción

El pilar Educación proporciona herramientas y orientación para atletas que buscan sobresalir en sus objetivos educativos, pero mantener un equilibrio con las exigencias de ser un atleta de elite. Ayuda a los atletas brindándoles recursos que los orientarán para tomar decisiones bien informadas con respecto a las oportunidades educativas que tienen a su disposición.

La siguiente información ayudará a los atletas a explorar opciones educativas y les brindará orientación e ideas para ayudarlos a equilibrar el deporte y los estudios.

“La importancia de la educación me fue inculcada desde mi más tierna infancia. Realmente me ayudó a lograr mucho y a saber que si algo sucedía con el deporte, aun estaría preparado para seguir adelante en una carrera profesional diferente. Tener una educación a la que podía recurrir me dio la motivación y la confianza para lograr objetivos al máximo nivel.” —Tony Estanguet, canotaje.

Aprenderás a

Elegir la institución educativa adecuada

Cómo equilibrar el deporte y los estudios



Cómo elegir la institución educativa adecuada

Qué preguntar a una institución educativa potencial

Cómo construir una buena relación con tu institución educativa

Disponibilidad de planes de estudio flexibles

Qué considerar si piensas estudiar en el exterior

Como atleta es muy importante que elijas la institución educativa que te sirva para lograr tus metas, tanto académicas como deportivas. Los temas clave de esta sección te ayudarán a pensar en tus necesidades y a prepararte para conversarlos con tus instituciones educativas actuales y potenciales.

“Hay un trío fundamental al combinar deporte y educación –tú, tu entrenador y tu director de carrera. Es muy importante que ambos entiendan la otra actividad y que esa actividad beneficie a la otra. Elegir la carrera y la universidad adecuadas puede ayudar, pero construir esas relaciones y comunicarse efectivamente desde el principio puede tener un efecto muy positivo en la búsqueda del equilibrio entre el deporte y los estudios.”
— Adam Pengilly, skeleton.

Hojas de trabajo para imprimir

Qué preguntar a una institución educativa potencial (a)

Decidir estudiar en el exterior (b)

Lista de verificación: Cosas para hacer antes de mudarte (c)

Ideas para obtener recursos adicionales y ayuda

- Contacta a un consejero en tu institución educativa.
- Busca más información sobre temas educativos en el departamento de Educación del gobierno local.
- Comunícate con el CON o Secretaría de Deportes local para obtener más información y asesoramiento.
- Pídele a atletas activos o retirados ideas y orientación.

Qué preguntar a una institución educativa potencial

Como atleta tienes necesidades específicas y desafíos únicos que debes enfrentar al combinar tus estudios y tu entrenamiento deportivo. El tipo de flexibilidad que necesita un estudiante/atleta está presente dentro de las políticas y estructuras universitarias existentes. Sin embargo, no es muy conocida la disponibilidad de esos sistemas de ayuda. Por lo tanto, los atletas deben enfatizar sus requisitos específicos y la flexibilidad y los sistemas necesarios para crear un entorno de apoyo que conduzca a lograr la excelencia académica.

Al ingresar en una institución es importante saber si va a apoyar tu propósito de equilibrar el deporte y los estudios o no. Como deportista de elite, necesitas saber lo que es posible, en lugar de lidiar contra lo desconocido en una universidad que no contribuirá con el equilibrio que necesitas para desempeñarte al máximo.



Las preguntas siguientes te ayudarán a pensar en tus necesidades en relación con cada institución educativa que consideres y te orientará para buscar la información relevante que te ayudará a tomar la decisión correcta.

Para cada institución, considera:

EL PROGRAMA

- ¿Te permite mantener un equilibrio entre el estudio y la competencia brindándote flexibilidad con los horarios, clases y tareas? Por ejemplo, ¿usa el aprendizaje en línea u otra forma de enseñanza flexible que te permita estar al día con las clases cuando necesites viajar?
- ¿Satisface los diferentes requisitos de aprendizaje y habilidades educativas y a la vez mantiene los más altos estándares académicos?
- ¿Hay algún programa que apoye la combinación de tu deporte y estudios? ¿Cuántos estudiantes hay en el programa y cómo te relacionas con otros estudiantes deportistas y los estudiantes comunes en la institución educativa?
- ¿Hay un coordinador o persona responsable dentro de la institución que sea el punto principal de contacto para ayudarte a ti y a tu entorno a resolver cualquier problema que puedas encontrar al combinar tus actividades educativas y deportivas?

- Si tus circunstancias cambiaran en un futuro cercano, ¿puedes transferir los créditos que has terminado y si esto es así, puedes hacerlo fácilmente en tu país y en el exterior?
- ¿Qué tipo de lazos tiene la institución educativa con la comunidad deportiva más amplia?
- ¿La institución educativa tiene el apoyo del gobierno local y/o de la comunidad?

LAS INSTALACIONES

- ¿Qué tipo de instalaciones ofrece la institución educativa?
- ¿Las instalaciones que poseen son adecuadas para las necesidades de entrenamiento de todos los atletas y están situadas cerca de la institución educativa?
- ¿Los medios de transporte disponibles aseguran que se puede llegar a estas instalaciones en un lapso razonable?
- ¿La institución educativa tiene personal especializado en entrenamiento y servicios de apoyo (por ejemplo, biomecánica, psicología del deporte, fisioterapia, etc.) si vas a estudiar allí?
- ¿La institución educativa ha demostrado tener lazos con otras autoridades deportivas nacionales o internacionales de las cuales pueda tomar experiencia y consejo?

- ¿Los entrenadores personales tienen acceso para usar las instalaciones y los campos de juego?

Si bien la lista anterior no es exhaustiva, te brinda algunas de las áreas clave en las que deberías concentrarte cuando busques una institución académica que entienda los requisitos únicos que se necesitan para combinar un deporte de elite con los estudios.

Ver además la hoja de trabajo para imprimir **Qué preguntar a las instituciones educativas potenciales (a)**.



Cómo construir una buena relación con tu institución educativa

Tus necesidades como atleta son diferentes de las de otros estudiantes de tu institución educativa. Quizá necesites pedir permiso para faltar a clases para entrenar o asistir a competencias, pedir tiempo adicional para entregar trabajos o rendir exámenes en otra fecha o lugar.

Es importante que construyas una buena relación con tu institución. Esto empieza con una buena planificación y comunicación.

Es importante tener en claro los compromisos deportivos del semestre/año. Aunque esto pueda cambiar, la preparación anticipada te asegura que tienes una idea clara del tipo de ayuda que necesitas de tu deporte, profesor o institución. Los puntos siguientes también te ayudarán a desarrollar una buena relación con tu institución:

Sé confiable

Asegúrate de cumplir con los acuerdos que son parte de tu programa de apoyo. Si, por alguna razón, no puedes cumplir con tus obligaciones, entonces avisa de antemano a la institución y ofrece una solución alternativa.

Sé profesional

Si el programa de apoyo concluye (porque terminaste tus estudios o porque debes cambiarte a otra institución), asegúrate de terminar la relación de una manera respetuosa, con al menos una carta de agradecimiento y quizás una foto autografiada, dependiendo de la magnitud del apoyo que recibiste.

Muestra iniciativa

Intenta pensar en maneras en las que puedes aportar valor a tu institución. Será mucho más valioso si encuentras maneras de solucionar problemas que si la institución siempre tiene que aportar ideas nuevas.

Promueve la relación

Si tienes la suerte de tener exposición a los medios, aprovéchala al máximo. Piensa en la gente que te ayudó a llegar a donde estás y recuerda mencionarlos. Asegúrate de tener una copia y entrégasela a la institución por las dudas que no la haya visto. A veces también es bueno escribir una carta de agradecimiento o un e-mail. Si tienes la oportunidad de hacer una presentación pública, sería agradable mencionar a la gente que te apoya.

Mantente en contacto

Guarda una lista de correos personalizada de la gente que te ha ayudado (becas, patrocinadores, profesores, etc.) y mantenlos al tanto de tus progresos en tus competencias principales. Ten en cuenta a tu institución si recibes boletos o pases para competencias locales. Una invitación a un evento es una muestra de buena voluntad. Esto se aplica también a cualquier evento deportivo al que asistas, si corresponde.

Disponibilidad de planes de estudio flexibles

Es probable que termines tus estudios secundarios al mismo tiempo que te estás desarrollando y progresando en tu carrera deportiva. En la actualidad, muchas instituciones reconocen que necesitan ser flexibles para satisfacer mejor las necesidades de estudiantes secundarios. Como atleta, quizás necesites un poco de flexibilidad por parte de tu institución. Abajo hay algunas sugerencias que podrías conversar y negociar con tu institución. Deberías hablar sobre tus necesidades con la institución lo antes posible y tener en mente algunas opciones, pero siempre deberías escuchar cualquier alternativa que proponga la institución.

Un período de tiempo más extenso

Algunos atletas prefieren extender sus estudios secundarios unos años más de lo que se acostumbra. Esto puede convenir a algunos atletas, especialmente, si tienen entrenamientos, competencias o agendas de viaje muy exigentes. Si te interesa esto, comunícate con tu institución, ponlos al tanto de tu situación y solicita su ayuda.



Educación a distancia / Educación virtual

Si debes viajar mucho por tu deporte y crees que no podrás asistir a clases en forma regular, quizás te interese considerar opciones en los Centros de Educación a Distancia. Estos centros ofrecen una amplia gama de materias a través de una combinación de cursos por correspondencia y en línea. A continuación, encontrarás más información relacionada con la plataforma de educación virtual/en línea disponible a través del COI:

MOOC PARA DEPORTISTAS DEL COI

Según las recomendaciones del Congreso Olímpico de 2009, la Comisión de Atletas del COI analizó la mejor forma de brindar herramientas educativas a los atletas. La educación en línea se ha vuelto cada vez más popular y ha demostrado ser muy exitosa para atletas y entrenadores, ya que permite flexibilidad al combinar el aprendizaje y el entrenamiento.

De la misma manera, el COI está explorando el potencial de producir contenido educativo en línea que utiliza su capacidad única de reunir lo mejor del mundo, para hacer que los cursos educativos sobre deportes sean accesibles a un público más amplio y de esta manera, promover el desarrollo del deporte en todo el mundo.

El desarrollo de una versión inicial de la plataforma MOOC para deportistas del COI incluye temas como ciencia del deporte, entrenamiento y gestión. Este curso apunta a satisfacer las necesidades de los atletas activos y los miembros de su entorno. Los contenidos estarán disponibles para explorar y usar según áreas temáticas definidas, pero dentro de estas áreas, los usuarios

tendrán la libertad de consumir contenidos a su propio ritmo y de acuerdo con su nivel de interés. Los cursos serán actualizados mensualmente con nuevas áreas temáticas y se renovarán los contenidos continuamente.

La plataforma MOOC para deportistas del COI será lanzada en Sochi, en los Juegos Olímpicos de Invierno 2014.

Educación en el hogar

Algunos países tienen opciones de educación en el hogar con autorización especial del Ministerio de Educación local. Cada país tiene un sistema diferente, comunícate con tu institución o Departamento de Educación para obtener más información. Esta opción es muy difícil y requiere apoyo de tu familia, amigos, y además necesitas ser muy disciplinado.

Consideración especial

Quizás puedas conseguir que a tu situación se le dé una consideración especial, por eso es importante que, en cuanto empiece el semestre o el período de clases, tengas en claro los compromisos deportivos del semestre/año. Aunque esto pueda cambiar, la preparación anticipada te asegura que tendrás una idea clara del tipo de ayuda que necesitarás de tu deporte, profesor o docente.

Ingreso anticipado en la universidad

Algunas universidades ahora incluyen programas en los que el estudiante puede ingresar anticipadamente en un curso. Cada vez más universidades están empezando a implementar estos programas. Para obtener más información, averigua en la universidad de tu elección.

Qué considerar si piensas estudiar en el exterior

En el mundo deportivo actual, los atletas se trasladan de país en país por muchas razones. Si estás considerando la posibilidad de estudiar en otro país, hay una cantidad de factores que pueden influenciar tu decisión. Quizá prefieras un país en particular por las oportunidades deportivas que ofrece, o quizás por la ayuda que te brindan (por ejemplo, una beca para asistir a una universidad). En este tipo de situaciones, es importante que evalúes la situación y abordes varios temas. A continuación, hay una lista de sugerencias que puede ayudarte en el proceso de tomar la decisión.

Parte de tu decisión tendrá que ver con resolver la ecuación costo/beneficio. Cuánto te costará esta decisión en cuanto a tu familia, finanzas domésticas, dinero o sacrificio personal y cuánto ganarás en cuanto a desarrollo deportivo y personal, oportunidades y estilo de vida. Estas preguntas te ayudarán a evaluar las opciones para poder tomar la mejor decisión para tus circunstancias.



¿Qué esperas ganar al estudiar en otro país?

- Incrementar tus oportunidades deportivas.
- Desarrollarte como atleta.
- Darte la oportunidad de recibir una oferta para jugar profesionalmente.
- Continuar tu educación.
- Obtener cualificaciones.
- Aprender a valerte por ti mismo.
- Tener una “experiencia de vida” y ampliar tus horizontes culturales.
- Estudiar con apoyo financiero.
- Todas las mencionadas arriba.

Para obtener más ayuda en el proceso de toma de decisiones, lee la hoja de trabajo para imprimir **Decidir estudiar en el exterior (b)** .

Si decides mudarte para estudiar

En algunos momentos de tu carrera deportiva, quizás necesites mudarte del lugar donde vives para estudiar. La hoja de trabajo para imprimir **Cosas para hacer antes de mudarte (c)** incluye algunos temas que debes considerar. También deberías agregar cualquier otro tema que pueda afectarte específicamente a ti cuando te mudes.



Cómo equilibrar el deporte y los estudios

Cómo administrar tu tiempo más eficazmente

Cómo superar la postergación

Cómo aprovechar tu tiempo de estudio

Cómo estudiar mientras viajas

Hay cuatro habilidades clave que necesitas dominar como atleta si quieres combinar los estudios o trabajo con tus compromisos deportivos: administrar el tiempo, superar la postergación, tener habilidades de estudio activas y aprender a estudiar mientras viajas. La siguiente información te ayudará a aprender nuevas habilidades o a mejorar las que ya tienes.

“Cuando me concentro simplemente en ser el mejor atleta que puedo, es difícil pensar en otra cosa. Sin embargo, desafortunadamente, nuestras carreras como atletas llegarán a su fin algún día y es importante que cuando esto suceda estemos preparados para un futuro que nos permita alcanzar otras metas. Para estar preparados, debemos enfocarnos en absorber tanta educación y experiencia como sea posible mientras competimos.” — Angela Ruggiero, hockey sobre hielo.

“Como atletas, con frecuencia nos elogian nuestra habilidad para concentrarnos en un objetivo y lograrlo. Estamos dedicados a nuestro deporte y tenemos la disciplina para seguir un horario rígido y exigente de entrenamiento. Desafortunadamente, este foco y dedicación a nuestro deporte puede ser perjudicial para otras áreas de la vida. Para ser el mejor atleta posible deberíamos tratar de vivir una vida equilibrada. Pero con tanto tiempo dedicado al deporte, ¿cómo podemos encontrar ese equilibrio?” — James Tomkins, remo.

Hojas de trabajo para imprimir

Cuestionario rápido sobre administración del tiempo (d)

Lista de tareas para hacer #1 – Matriz Gestión/Foco (e)

Lista de tareas para hacer #2 – Tareas agrupadas (f)

Cómo crear un planificador anual eficaz (g)

Matriz de prioridad de actividades (h)

Mapa mental (i)

Abreviaturas más comunes para tomar notas en clase (j)

Ideas para obtener recursos adicionales y ayuda

- Contacta a un consejero en tu institución educativa.
- Investiga sugerencias o consejos en los buscadores de Internet con las palabras clave “administración del tiempo”, “postergación” o “técnicas de estudio eficaces”.

Cómo administrar tu tiempo más eficazmente

La información siguiente te ayudará a administrar tu tiempo más eficazmente y a establecer objetivos. La habilidad de administrar el tiempo es esencial para un atleta de elite eficaz. Los atletas que dominan estas técnicas son los triunfadores, incluso bajo una intensa presión, en todos los órdenes de la vida, desde el deporte a los negocios. En primer lugar, es importante identificar y concentrarse en las cosas que más importan. Esto asegura que obtengas el mayor beneficio en el tiempo limitado que dispones.



Cuando sabes cómo administrar tu tiempo, ganas control. En vez de trabajar agitadamente aquí, allá y más allá (sin terminar nada en ningún lugar), administrar el tiempo eficazmente te ayuda a elegir qué hacer y cuándo hacerlo.

Prueba con este **Cuestionario rápido sobre administración del tiempo (d)** .

Cuando sepas a dónde vas, podrás darte cuenta de lo que necesitas hacer y en qué orden. Si no fijas tus objetivos adecuadamente, no aprovecharás al máximo tu tiempo y te enfrentarás a prioridades que entrarán en conflicto.

Para obtener más información sobre cómo fijar objetivos, consulta la sección **Cómo fijar objetivos inteligentes** .

Es muy importante priorizar lo que necesitas hacer. Sin esto, es posible que trabajes mucho, pero no logres los resultados que deseas porque lo que estás haciendo no tiene mucha importancia. **Hay dos formas simples de mejorar tu habilidad para priorizar:**

1 Lista de tareas para hacer

La mayoría de los atletas preparan listas de tareas para hacer. El problema con muchas de estas listas es que solo son una colección de cosas que necesitan hacerse. La lista no tiene mucha coherencia y, a causa de esto, el trabajo que se desprende de ellas no tiene mucha estructura. Entonces, ¿cómo trabajar con las tareas de una lista –de arriba para abajo, de abajo para arriba, de más fácil a más difícil? Aquí puedes encontrar dos ejemplos de listas de tareas para hacer.

Lista de tareas para hacer #1

– **Matriz Gestión/Foco (e)** .

Lista de tareas para hacer #2

– **Tareas agrupadas (f)** .

Para trabajar eficazmente, necesitas hacerlo en las tareas más importantes y más valiosas. De esta manera, no te esforzarás por terminar apresuradamente una tarea crítica cuando se acerca la fecha límite.

2 Priorización simple

Una manera simple de priorizar es hacerlo basándose en los límites de tiempo, la probabilidad o beneficio potencial de la tarea o la presión que tienes para terminar esa tarea.

La priorización tiene que ver con lo que valoras y lo que piensas que necesitas lograr. Probablemente esta sea la manera de priorizar más común y racional. Ya sea que se base en una apreciación subjetiva de valor o en una evaluación sofisticada, generalmente ofrece los mejores resultados. Usar un planificador anual o semanal es una buena manera para asegurarte que estás logrando lo que es más importante para ti.

Hay muchos buenos planificadores anuales, mensuales y semanales que se pueden conseguir gratis en Internet o en una librería. Usa el planificador para planear lo que necesitas lograr y para cuándo, y asigna tiempo a cada día/semana para asegurar que cumplas esos objetivos. Para obtener más sugerencias sobre cómo crear un planificador anual eficaz usa la hoja de trabajo para imprimir **Cómo crear un planificador anual eficaz (g)** .

Los límites de tiempo son importantes cuando otra gente depende de que termines una tarea y particularmente cuando esa tarea es una parte crítica de un proyecto mayor. En este caso, un pequeño esfuerzo de tu parte puede significar mucho. Además, quizás necesites conectarte con los planes o necesidades de otras personas, como tu entrenador, tu familia o tu empleador. A veces es importante considerar estos factores externos.



Otras herramientas de priorización

Mientras que estos enfoques simples sobre la priorización se ajustan a muchas situaciones, hay muchos casos especiales que necesitan otras herramientas de priorización y administración del tiempo si quieres ser verdaderamente eficaz. Veamos algunas a continuación:

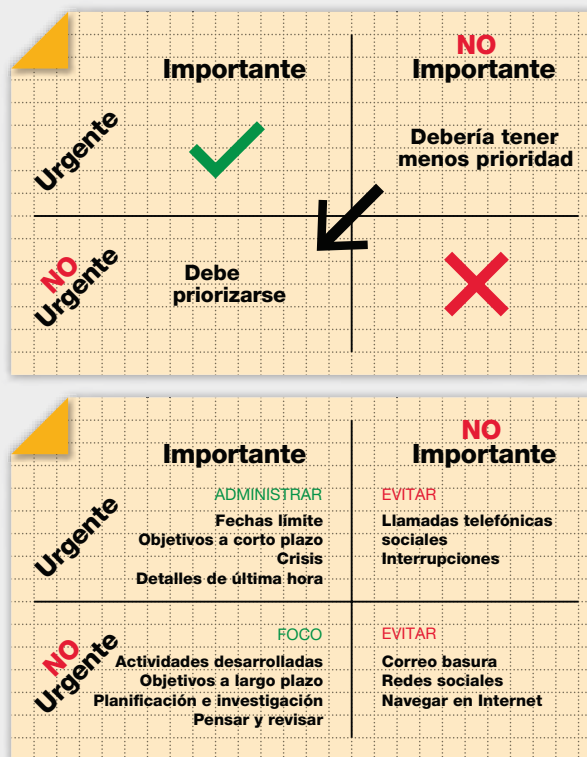
LA MATRIZ DE PRIORIDAD DE ACTIVIDADES

Esta técnica rápida y simple de diagramación te pide que le asignes un valor a la tarea según el esfuerzo que requiere. Al hacer esto, rápidamente puedes identificar los “beneficios inmediatos” que te darán las mayores recompensas en el menor tiempo posible y puedes evitar las “tareas ingratas” que insumen mucho tiempo y dan muy pocos beneficios. Aquí puedes encontrar un ejemplo de esta herramienta: **Matriz de prioridad de actividades (h)**

LA MATRIZ DE LO URGENTE/LO IMPORTANTE

Similar a la Matriz de Prioridad de actividades, esta técnica te pide que pienses si las tareas son urgentes o importantes. Con frecuencia, algunas tareas que parecen urgentes no son tan importantes. Y a veces, algunas actividades muy importantes (como trabajar para concretar tus objetivos de vida) no son tan urgentes. Este enfoque te ayuda a resolver esto.

A continuación, hay un ejemplo de la Matriz de lo urgente/lo importante:



En esta matriz podrás administrar esas tareas que son urgentes e importantes. Tu foco diario y a largo plazo siempre debería estar en la casilla de lo importante pero no urgente. Cualquier cosa que no esté en esas casillas debería evitarse ya que por lo general son pérdidas de tiempo y te distraerán de las tareas que necesites terminar.

Cómo superar la postergación

La siguiente información te ayudará a ser positivo y establecer prioridades. El tiempo siempre es importante para los atletas; por lo tanto, es muy importante aprovechar al máximo el tiempo que tengas.

¿Alguna vez te has encontrado posponiendo realizar tareas importantes, pero tienes tiempo para hacer cosas más fáciles e interesantes? Esto se llama postergación. Todo el mundo lo hace, pero algunos atletas creen que deben entregar un trabajo perfecto, y esto impide que puedan terminarlo a tiempo. Sin embargo, cuanto más te demores, más empeorará el problema.

A continuación, hay algunas sugerencias que te ayudarán a aprovechar el tiempo al máximo:

Un buen enfoque es pensar:

- No hay mejor momento que el presente.
- Cuanto antes lo termine, más pronto podré hacer lo que quiera.
- Es menos doloroso hacerlo ahora que esperar hasta que las cosas empeoren.

Es importante:

- Fijar metas claras –Piensa en lo que necesitas y quieres terminar .
- Sé positivo –Sacar conclusiones negativas generará miedos y te resultará más difícil empezar las tareas.



Concéntrate en el presente y en los pasos positivos que puedas dar para concretar tus metas:

- Establece prioridades –Haz una lista, escribe las cosas que necesitas hacer y clasifícalas por orden de importancia .
- Divide los proyectos en partes más pequeñas y manejables; encárgate de las peores partes primero.
- Fija un objetivo para los próximos cinco minutos de trabajo –con frecuencia, terminas trabajando durante más de cinco minutos porque te sumerges en el trabajo y pierdes la noción del tiempo.
- Organízate haciendo listas de las tareas del día o semana en forma realista, y tacha las tareas que ya has terminado .
- Prepara todos los elementos que necesitas para realizar la tarea (computadora con cable de alimentación, lapiceras, libros, papel, tinta para la impresora, etc.) antes de empezar.
- ¡Prémiate!

Cómo aprovechar tu tiempo de estudio

Es importante empezar usando y practicando métodos de estudio activos desde el principio –de esta manera, las habilidades se volverán automáticas y una parte normal de tu rutina de estudio. A continuación, encontrarás pautas básicas de estudio y consejos que te ayudarán a aprovechar al máximo tu tiempo.

Resume

Haz un resumen al final de cada módulo, tema o capítulo. Esto te ayudará a pensar más claramente en la información y comprender mejor los conceptos involucrados. Además te proporcionará una breve reseña de toda la información dada. Cuando hagas un resumen, piensa en lo que necesitas saber para repasar el tema y prepara una lista de los puntos clave que pueden ser guardados para ese propósito. Si algo no queda claro, toma nota y lee más sobre este tema.

Lee activamente

La mayor parte de tu lectura debe incluir alguna interacción adicional como tomar notas, subrayar o resaltar. Quizá te interese hacer una lectura rápida o “lectura veloz” para tener una idea antes de leer palabra por palabra. Si tienes un resumen de la unidad o módulo, quizás sea útil hacerte preguntas que puedas responder a medida que vas leyendo.

Dibuja diagramas

Para muchos atletas, el uso de diagramas o ayudas visuales es una herramienta muy útil para aprender y recordar. Cuanto más visual sea un elemento, más efectivo es como herramienta de aprendizaje.

Usa mapas mentales

El uso de mapas mentales te ayudará a seguir el tema del trabajo y a repasar el material más tarde. Aquí hay unas sugerencias para desarrollar mapas mentales:

- El tema o idea principal está escrito en el centro de la página con puntos de apoyo y detalles que irradian hacia fuera.
- Esta característica visual te ayudará a recordar la información dada por la lectura, identificando y conectando las ideas y puntos principales.
- Puede ser excelente para repasar para un examen (especialmente si se usan distintos colores).

En la hoja de trabajo para imprimir **Mapa Mental (i)** encontrarás un ejemplo .



Di las cosas en voz alta

Cada vez que repasas el material, ayudas a guardar la información en la memoria a largo plazo. Hablar para ti mismo, explicar el material visto, así como también hablar con gente, por ejemplo, tus profesores, docentes y otras personas sobre lo que estás estudiando, te ayudará a obtener información y a tener una comprensión más clara del tema.

Arma tarjetas con definiciones y fórmulas

Escribe la palabra o fórmula en un lado de una tarjeta y su definición en el otro lado. Este proceso también es útil para aprender vocabulario.

Haz actividades previas a la lectura

Realizar actividades previas a la lectura es similar a practicar o entrenar en tu deporte. Te permite prepararte y estar listo para desempeñarte porque te da una idea de lo que viene. Ten a mano un papel o un anotador con la información que necesitarás (fórmulas, acrónimos, palabras clave y definiciones). Será útil que te hagas estas preguntas: qué, dónde, por qué y cómo para empezar el proceso de comprensión y aprendizaje.

Toma notas eficaces

Cuando tomes notas, es importante que entiendas claramente lo que has escrito. A continuación, hay algunas sugerencias para ayudarte a tomar notas:

- En las clases teóricas, escribe el nombre de la unidad, del profesor, la fecha y el título de la clase en el margen superior de la hoja y numera y ponle la fecha a las hojas siguientes.
- En el material impreso, escribe los detalles bibliográficos que luego puedas necesitar cuando uses tus notas para un ensayo.

Por ejemplo: el autor, el título, la fecha de publicación, la editorial, el editor y el año de publicación deben estar claramente escritos en el margen superior de la primera hoja. Al lado de cada punto clave o cita textual, escribe una referencia exacta a la página.

Usa abreviaturas

Usa abreviaturas tanto como puedas; te ayudará a seguir el ritmo a lo que dice el profesor o docente. Algunas abreviaturas de uso frecuente están disponibles en la hoja de trabajo **Abreviaturas más comunes para tomar notas (j)**.

Organiza tus notas

Para asegurarte de que tus notas sean fáciles de entender y de recuperar, deben ser:

- *Sistemáticas* –usa una disposición clara con títulos y subtítulos bien diferenciados.
- *Bien espaciadas* para que sean fáciles de ver y de recordar y escritas en papel de tamaño adecuado.
- *Usa un solo lado de la hoja*; usa el otro lado para información adicional.
- *Breves y concisas*, basadas en frases clave y usando abreviaturas o tu sistema personal de taquigrafía.
- *Organizadas y estructuradas*, usando letras, números, resaltador, código de colores, subrayado, mayúsculas, llaves, casillas, círculos, etc.

Revisa tus notas después de la clase

Después de la clase, es buena idea revisar las notas. Sería ideal hacerlo a los 10 minutos de terminada la clase, pero, si eso no fuera posible, no más tarde que esa misma noche y revísalas de esta manera:

- Asegúrate de que tengan sentido y que sean fáciles de entender. Organízalas usando un código de colores, subrayado, resaltado y numeración.
- Agrega comentarios/ideas propias.



- Escribe un resumen para reforzar el aprendizaje.
- Completa cualquier parte que te hayas perdido conversando con tus compañeros o profesores.
- Sigue investigando la información y/o notas mencionadas en la clase mientras estén frescas en tu mente.

Organiza tus notas en un sistema de archivos inmediatamente después de repasarlas. Las carpetas para hojas sueltas o cualquier otro sistema de archivos te permitirán agregar fácilmente información adicional o ideas durante tu proceso de edición.

Cómo estudiar mientras viajas

Los estudiantes deportistas con frecuencia necesitan tener la posibilidad de combinar sus obligaciones educativas con sus compromisos deportivos. A pesar de que esto no es fácil, se pueden hacer muchas cosas para estar lo más organizado que sea posible:

Conoce las obligaciones de tu institución o universidad

- Tan pronto como tengas definidas las materias/ unidades/clases del semestre, arma un calendario y compáralo con tus compromisos deportivos. Tu entrenador o preparador físico te pueden dar esa información.
- Inscríbete lo antes posible para asegurarte de conseguir los horarios que necesitas para organizar un calendario que funcione para ti.

Cuando viajes, organízate antes de irte

- Escribe a tus profesores y maestros por adelantado. Hazles saber que estarás de viaje y si es posible que te envíen por e-mail las notas, preguntas o trabajos.
- Averigua qué servicio tendrás disponible para tu computadora cuando estés lejos y qué adaptadores necesitarás.
- Estudia bien tu calendario y evalúa en forma realista qué períodos de descanso tendrás para hacer las tareas.

Identifica conflictos de horarios o momentos de mucha actividad

- Si realmente te ves obligado a faltar a clases a causa de tus compromisos deportivos, hazle saber esto a tus profesores lo antes posible y busca otra opción para no perder las clases, p.ej. que un compañero tome notas, que el profesor te pase las notas y las leas por adelantado, etc.
- Planificación y comunicación son la clave del éxito.
- Asegúrate de estar consciente de que hay ciertas expectativas a cumplir con respecto a las clases prácticas en cuanto a participación y posibles tareas de evaluación. Muchas de estas clases tienen un componente de evaluación, que puede ser una calificación por asistencia, por participación o tareas regulares de evaluación. Asegúrate de encarar estos temas y de identificar opciones a las que puedas acceder, como un cambio el coeficiente de

evaluación, la posibilidad de faltar a unas pocas clases, la disponibilidad para entregar tareas de evaluación antes o más tarde, etc.

- En muchos deportes, el momento álgido del año con frecuencia entra en conflicto con tiempos de exámenes y tareas de evaluación. Es importante que estudies estos problemas e investigues opciones, que pueden ser: rendir exámenes fuera de la institución o universidad, cambiar las fechas de los exámenes, cambiar las fechas de las asignaciones, cambiar el coeficiente de estas evaluaciones a otras, etc.

Busca ayuda

- Recuerda que tienes un equipo de apoyo para asistirte, que incluye no solo a tus maestros y profesores, sino a tus entrenadores, directores de equipo, familia y amigos.



¿Cómo puedo obtener educación y experiencia laboral mientras compito?

Por Angela Ruggiero

“Cuando me concentro simplemente en ser el mejor atleta que puedo, es difícil pensar en otra cosa. Sin embargo, desafortunadamente, nuestras carreras como atletas llegarán a su fin algún día y es importante que cuando esto suceda estemos preparados para un futuro que nos permita alcanzar otras metas. Para estar preparados, debemos enfocarnos en absorber tanta educación y experiencia como sea posible mientras competimos.”

Esto puede ser difícil por las limitaciones de tiempo que tenemos los atletas y la presión que hay para lograr nuestros objetivos deportivos. Puede ser difícil estudiar y trabajar mientras competimos, pero puedes obtener experiencia y educación de otras maneras. Ten en cuenta estas cuatro sugerencias cuando compitas, y te ayudarán a prepararte mejor para tu profesión cuando termine tu carrera deportiva.

DESCUBRE TU VALOR AGREGADO

Mientras compites, tómate un tiempo para conocer más sobre ti mismo y tus fortalezas. Pregúntale a tu entrenador, a tus compañeros de equipo, e incluso a tus contrincantes, cuál creen que es tu valor agregado. ¿Eres un líder natural en el campo de juego? ¿Eres veloz para entender conceptos? ¿Disfrutas cuando hablas ante grandes grupos de gente? ¿Aprendes idiomas con facilidad?

Todas esas habilidades pueden ser beneficiosas para tu futuro y cuanto más consciente seas de tus capacidades y aptitudes naturales, más podrás reforzarlas y mejorarlas.

Además, cuanto más consciente seas de las habilidades que no posees naturalmente, más podrás concentrarte en mejorarlas. Por ejemplo, si ves que no eres muy bueno para manejar gente, podrías involucrarte en la labor de entrenamiento en tu club local para mejorar tus habilidades sociales, entrenando a un equipo o grupo. O, si notas que no eres bueno negociando, tómate un tiempo para aprender más sobre técnicas de negociación. Estas habilidades te ayudarán con los contratos con tus patrocinadores actuales y también te ayudará a prepararte para los diferentes roles que puedas desempeñar en el futuro.

OFRÉCETE COMO VOLUNTARIO

La mejor manera de ganar experiencia y educación mientras compites es dar tu tiempo como voluntario. Hay muchas oportunidades de voluntariado para atletas –ya sea en la administración de tu deporte, en tu club local, con una organización sin fines de lucro, en una escuela, o en cualquier otro evento en el que no compitas. Hacer tiempo dentro de tu agenda para tareas voluntarias te permitirá ganar experiencia laboral y aprender nuevas habilidades. Considera conectarte con entidades deportivas y no deportivas que puedan ser flexibles con el entrenamiento de un atleta. Ganarás experiencia y también te dará la oportunidad de probar diferentes roles para que puedas ver qué te interesa. ¿Te gusta enseñar a otras personas sobre tu deporte? ¿Te gusta involucrarte en la administración? ¿Disfrutas trabajar en el ambiente

frenético de un evento o prefieres estar tras bambalinas en una oficina tranquila?

Tu futura profesión no tiene que estar necesariamente conectada con tu deporte –pero siendo voluntario en diferentes puestos podrás ver qué tipo de trabajo disfrutas y empezarás a ver cómo tus habilidades encajan en esos diferentes roles. Un puesto como voluntario fácilmente podría transformarse en una pasantía e incluso un trabajo.

BUSCA OPORTUNIDADES

Hay muchísimas becas de estudios y puestos para ganar experiencia laboral que quedan vacantes porque nadie sabe que existen. Para asegurarte de no perder ninguna oportunidad, debes tener dedicación y creatividad para buscarlas. Usa tu posición como atleta de elite a tu favor. Mucha gente busca apoyar y estar asociada con un atleta olímpico y querrán ayudar si les muestras que estás interesado y necesitas ayuda.

Habla con gente a tu alrededor para ver si hay algún programa de becas o programas de ayuda financiera para estudios a través de tu federación o Comité Olímpico Nacional. Conversa con otros atletas para averiguar cómo se las han arreglado para hacer tiempo para tomar clases de educación a distancia o cursos de capacitación cortos. Habla con tus patrocinadores –quizás tengan oportunidades para hacer cursos de capacitación y estarían encantados de que te involucraras. Cuando los consultes, muchas personas se sentirán motivadas a pensar en oportunidades que nunca antes habían considerado. No tengas miedo de salir a buscar oportunidades.



¿Cómo puedo asegurar un buen equilibrio entre el deporte y la vida?

Por James Tomkins

Como atletas, con frecuencia nos elogian nuestra habilidad para concentrarnos en un objetivo y lograrlo. Estamos dedicados a nuestro deporte y tenemos la disciplina para seguir un horario rígido y exigente de entrenamiento. Desafortunadamente, este foco y dedicación a nuestro deporte puede ser perjudicial para otras áreas de la vida. Para ser el mejor atleta posible deberíamos tratar de vivir una vida equilibrada. Pero con tanto tiempo dedicado al deporte, ¿cómo podemos encontrar ese equilibrio? Para asegurarnos una vida equilibrada, primero debemos entender lo que eso significa y entonces fijar objetivos en esas áreas y administrar el tiempo adecuadamente para cumplir esas metas.

LOS CUATRO PILARES DE UNA VIDA EQUILIBRADA

Hay cuatro pilares bien conocidos para tener una vida equilibrada: bienestar físico, mental, social y espiritual. Los atletas pasan mucho tiempo enfocándose en el bienestar físico, pero con frecuencia pasan por alto la importancia de los otros pilares. Llevamos al máximo nuestros límites físicos y nos concentramos en mejorar continuamente nuestras capacidades físicas y, para desempeñarnos al mejor nivel, sabemos que es importante comer adecuadamente, dormir bien y no entrenar de más. Los atletas se preparan mentalmente para la competencia, pero pasan por alto la importancia de mantener sus mentes estimuladas, dedicando tiempo para la creatividad o la expresión de emociones, ya que esto es crucial para el bienestar mental.

Los otros dos aspectos que no deberían ignorarse son los pilares del bienestar social y espiritual. Los seres humanos necesitamos interactuar con los demás. Necesitamos tener relaciones satisfactorias. Las relaciones con nuestros entrenadores y compañeros de equipo son importantes –pero las relaciones con la familia y amigos, fuera del deporte, también son cruciales. El último pilar es el del bienestar espiritual. Puede encontrarse en la religión, pero también puede conseguirse a través de la autoconfianza, la comprensión íntima y una escala de valores y creencias. Estos cuatro pilares necesitan estar equilibrados para lograr un bienestar integral óptimo.

FIJA METAS

Al poner tanta concentración en el bienestar físico, con frecuencia se descuidan algunos de los otros pilares para llevar una vida saludable. La única forma de asegurar una vida equilibrada es también darle prioridad a los otros pilares –mental, social y espiritual.

Como atletas, somos muy buenos para establecer objetivos y planificar cómo vamos a alcanzarlos. Lo mismo puede hacerse también con los otros pilares. Cuando te sientes a fijar tus metas, dedica algo de tiempo adicional a establecer objetivos para los otros pilares. Por ejemplo, para el pilar mental puedes ponerte como objetivo estudiar un nuevo idioma; las metas sociales pueden estar relacionadas con relacionarse con un nuevo grupo social y en el ámbito del espíritu puedes escribir un diario personal con reflexiones.

Lo importante es que los objetivos sean realistas. No puedes ignorar las limitaciones que tienes como atletas en cuanto a tiempo. Una gran parte de tu tiempo estará

dedicado a tu entrenamiento y preparación física. Las metas que fijes en las otras áreas no deberían distraerte o afectar tus objetivos deportivos. Deberían ser metas que puedas lograr en armonía con tus horarios y que mejorarán tu calidad de vida y a su vez, beneficiará tu desempeño como atleta.

ADMINISTRA TU TIEMPO

Una vez que hayas fijado tus metas, debes planificar tu tiempo. Quizá tengas planes claros para tu programa de entrenamiento y competencias y puedes apartar tiempo para sesiones de entrenamiento por adelantado. Por lo tanto, también se puede planear el tiempo para los otros pilares. Es importante encontrar un sistema que funcione bien para ti –un ejemplo podría ser sentarse al principio de cada mes con tu calendario de entrenamiento y tu entrenador y reservar períodos de tiempo para los otros objetivos.

Es importante ser flexible con tu planificación, pero también estricto. Tus objetivos deben ser tan importantes en todas las áreas para asegurarte de que los logres. También es importante ser espontáneo de vez en cuando. Muchas veces, tu familia y amigos no comprenderán del todo tu dedicación al deporte y se sentirán descuidados. Es importante tratar de adaptarse a sus horarios y hablar con ellos con sinceridad.



EL EQUILIBRIO TE HACE MEJOR ATLETA Y MEJORA TU VIDA

Al poner la misma dedicación que le pones a tu deporte a los otros pilares de tu vida te asegurarás de tener una vida equilibrada. Cuando los cuatro pilares estén en su lugar y en armonía, no solo estarás mejor preparada para la vida al término de tu carrera deportiva sino que tu desempeño como atleta también mejorará. Este equilibrio te hará un deportista más completo con una mejor perspectiva de quién eres, de tus adversarios y de tu desempeño.





Hab

HABILIDADES
PARA LA VIDA

Habilidades para la Vida

INTRODUCCIÓN

CÓMO HABLAR CON LOS MEDIOS

CÓMO SER UN BUEN ORADOR

CÓMO MEJORAR TUS HABILIDADES PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS

CÓMO FIJAR OBJETIVOS INTELIGENTES

CÓMO HACER CONTACTOS DE MANERA EFECTIVA

CÓMO ADMINISTRAR TUS FINANZAS



Introducción

El pilar Habilidades para la Vida se centra en el desarrollo de habilidades personales. Ayuda a los atletas a entender cómo sus habilidades como deportistas pueden ser valiosas en otros aspectos de sus vidas, y les da recursos que se centran en el desarrollo de nuevas habilidades para la vida que también pueden beneficiar su desarrollo como atleta y su vida más allá del deporte.

Sin importar en qué lugar de su carrera un atleta se encuentre, las habilidades para la vida juegan un papel importante en mejorar el autoestima, tanto dentro como fuera del campo de juego.

“Me hubiera gustado haber entendido antes lo importante que son estas habilidades en todos los ámbitos de la vida. Espero que todos los atletas aprovechen el material disponible en el ACP del COI y se beneficien en todos los aspectos de sus vidas, no solo en el contexto deportivo.” — Amadou Dia Ba, atletismo.

“El deporte me enseñó cosas esenciales que no aprendí en la escuela, y siempre valoré el impacto que tuvo en mi vida. Los contenidos del ACP del COI te guiarán en el proceso de usar tu talento deportivo para desarrollar valiosas habilidades para la vida. Es importante tomarse el tiempo para pensar cómo tu talento en el deporte y las habilidades que has desarrollado como atleta pueden transferirse a otras áreas de la vida.” — Stefan Holm, atletismo.

Aprenderás a

Cómo hablar con los medios

Cómo ser un buen orador

Cómo mejorar tus habilidades para solucionar problemas

Cómo fijar objetivos inteligentes

Cómo hacer contactos de manera efectiva

Cómo administrar tus finanzas



Cómo hablar con los medios

Cómo prepararse para una entrevista en los medios

Cómo usar los medios para proyectar una imagen positiva

Cómo manejar momentos incómodos con los medios

Los siguientes recursos te ayudarán a manejarte con tus compromisos con los medios de una manera profesional y amigable. Al poner en práctica estos consejos no solo presentarás una imagen profesional y madura, sino que también aprovecharás al máximo cualquier oportunidad en los medios para desarrollar una imagen positiva de ti mismo.

“Es fácil que los medios te tomen desprevenido. Ya sea que estés luchando en el área de prensa o respondiendo una llamada que no esperabas, siempre es mejor estar preparado. Cómo reacciones y qué digas en estos breves momentos puede llegar a tener más impacto que cualquier cosa que digas en una entrevista bien planificada. Entonces ¿cómo puedes prepararte mejor para manejar los medios de una manera efectiva? Mi experiencia me ha enseñado que hay que estar preparado, ser sincero, y aprender la gente que te rodea.” — Danka Bartekova, tiro.

La comisión de atletas del COI

Preparación para los medios - Parte 1 (k)

Preparación para los medios - Parte 2 (l)

Ideas para obtener recursos adicionales y ayuda

- Contacta a tu CON, Instituto del Deporte o comisión de atletas para ver si cuentan con especialistas en medios que puedan entrenarte.
- Contacta a Universidad Abierta (Open University) en Internet o alguna institución educativa local para cursos de comunicación y medios.
- Busca en Internet entrevistas grabadas de tus atletas favoritos y observa cómo manejan los medios.

Cómo prepararse para una entrevista en los medios

El truco más importante para una entrevista en los medios es estar preparado. No importa la situación ni las circunstancias, siempre es posible estar preparado para una entrevista –ya sea si fue planeada con antelación o si surge de manera inesperada. Siempre debes estar preparado.

Para prepararte, hazte a ti mismo las siguientes preguntas, ya sea con mucha antelación, o algunos segundos antes de empezar a hacer preguntas si la entrevista es inesperada. Si no sabes las respuestas, trata de averiguar antes de empezar a hablar:

- ¿Quién es el entrevistador? ¿De qué medio de comunicación viene y por qué está interesado en hablar conmigo?



- ¿Por dónde se va a transmitir esta entrevista (impresa, en la televisión, radio, etc.)?
- ¿A qué público llegaré a través de esta entrevista?
- ¿Qué sabe o piensa este público sobre mí y mi deporte?
- ¿Cuáles serían algunas posibles preguntas? ¿He hecho algo interesante, o está mi deporte, equipo o país enfrentando alguna situación en particular?
- ¿Cuál es el mensaje principal que quiero dar?

Para ayudar a prepararte, usa la hoja de trabajo para imprimir **Preparación para los medios - Parte 1 (k)**.

Para cualquier entrevista es importante tener un mensaje principal. Algo que sea importante para ti como atleta que quieras compartir con el mundo. No se trata solo de responder las preguntas que te hagan los medios, sino también compartir tu propio mensaje sobre ti mismo, tu deporte, tu país o cualquier otro tema que te importe.

Para desarrollar un mensaje más completo, trata la hoja de trabajo para imprimir **Preparación para los medios - Parte 2 (l)**.

Una vez que estés preparado y tengas tu mensaje, sigue estos consejos para asegurarte que la entrevista sea un éxito para ti.

- 1 Primero, responde la pregunta que te hagan, pero siempre usa una oración de transición para terminar tu respuesta con tu mensaje clave.
- 2 Mantén tus respuestas claras y cortas.
- 3 Usa pruebas para respaldar tus afirmaciones. Por ejemplo, en lugar de solo decir: “Estoy en mi mejor forma para esta competencia”, puedes decir: “Estoy en mi mejor forma para esta competencia, porque estuve practicando nuevos métodos de entrenamiento y también trabajé con un nutricionista”.

Ejercicios de preparación y práctica:

- Utiliza las hojas de trabajo para imprimir **Preparación para los medios - Parte 1 (k)** y **Preparación para los medios - Parte 2 (l)**, escribe algunas situaciones que sean específicas para ti y tu deporte.
- Revisalas con un entrenador, compañero de entrenamiento o amigo para que hagan comentarios sobre tus respuestas.
- De ser posible, haz esto junto con tu entrenamiento para que cuando termines una sesión, la persona te haga preguntas. Esto reflejará más precisamente una situación real.

Cómo usar los medios para proyectar una imagen positiva

Todos queremos proyectar una imagen positiva al público, y la manera en que estemos representados en los medios puede afectar nuestra imagen pública.

Los siguientes consejos pueden ser útiles para asegurar que estés en control de tu imagen pública:

- Presta atención a tu lenguaje corporal, usa una postura abierta y dirige tu atención al periodista. Sonríe.
- Muestra tus emociones: el entusiasmo y la alegría serán contagiosos y darás una impresión agradable. Si estás desilusionado o frustrado también está bien mostrar estas emociones, siempre y cuando no parezcas enojado.
- Siempre sé positivo cuando hables de tus competidores, la competencia o tus compañeros de equipo.
- Si te cuestionan por un asunto durante la competencia, utiliza comentarios vagos como: “No estoy seguro de qué pasó ahí, pero estoy seguro de que las autoridades nos dirán si se hizo algo mal”.
- Siempre mantente tranquilo y sé amable, aun si el entrevistador te provoca.
- De no ser absolutamente necesario, nunca respondas “sin comentarios” o “extraoficialmente”.



- Da respuestas de más de una palabra, aun cuando esta sea la respuesta correcta a una pregunta. Elabora y amplía tu respuesta — las respuestas de una palabra no le dan nada con lo que trabajar al periodista, y dan la impresión de que eres muy cerrado.
- Si hay alguna afirmación engañosa en una pregunta, corrígela inmediatamente al comienzo de **tu respuesta**:
 - **Ejemplo de pregunta:** “Aun cuando tu preparación se vio interrumpida, pudiste ganar muy fácilmente”.
 - **Respuesta:** “Mi preparación no fue la ideal, pero tengo un equipo de apoyo increíble que me ayuda. Creo que la competencia de hoy fue de un nivel muy alto”.
- Ten cuidado con tratar de llenar espacios si el periodista se queda en silencio. Evita decir algo solo para llenar el silencio; lo más probable es que termines diciendo más de lo que planeabas.

Cómo manejar momentos incómodos con los medios

Si bien la mayoría de las entrevistas, conferencias de prensa y apariciones serán profesionales y civilizadas, puede haber momentos en los que interactuar con la prensa se convierta en algo incómodo. Por más que una situación se vuelva incómoda, hay algunas estrategias que puedes usar para aliviar la tensión y desviar la conversación hacia una dirección más positiva.

La clave para superar cualquier momento incómodo con los medios es mantenerse tranquilo, amable y profesional. De esta manera aligeras la tensión, trazas un límite claro y llevas la conversación a una dirección más cómoda. Además generas credibilidad y creas una imagen positiva: eres alguien a quien los medios respetan y un atleta que se mantiene profesional bajo presión.

Mantente tranquilo. Cuando sientas que una pregunta te hace sentir incómodo, tómate un momento para pensar y no reacciones de manera exagerada. Si reaccionas, quizás le estés dando al periodista una nueva historia para contar.

Está bien decir: “No lo sé”. Nunca debes comentar algo sobre lo que no estás informado. No te sientas presionado para responder una pregunta solo porque te la están haciendo. Pide amablemente más información. Si no sientes que tienes toda la información, o si sientes que el entrevistador te está llevando por un camino incómodo, siéntete libre de decir (de una manera amable y calmada) que no tienes suficiente información como para hacer un comentario bien informado. Si la pregunta es sobre un compañero de equipo, di que no hablas de otros, y si es sobre tu vida personal, puedes decir que solo hablas sobre tu vida profesional, no sobre tu vida privada.

Confía en tu intuición. Si las preguntas te hacen sentir incómodo, confía en cómo te estás sintiendo. Puede ser que no tengas suficiente información o que las preguntas estén entrando en un aspecto de tu vida que prefieres mantener en privado. Si bien eres una figura pública y hablar con los medios será parte de tu carrera, puedes trazar límites razonables que esperas que los medios respeten.

¿Cómo puedo prepararme mejor para manejar los medios?

Por Danka Bartekova

Es fácil que los medios te tomen desprevenido. Ya sea que estés luchando en el área de prensa o respondiendo una llamada que no esperabas, siempre es mejor estar preparado. Cómo reacciones y qué digas en estos breves momentos puede llegar a tener más impacto que cualquier cosa que digas en una entrevista bien planificada. Entonces ¿cómo puedes prepararte mejor para manejar los medios de una manera efectiva? Mi experiencia me ha enseñado que hay que estar preparado, ser sincero, y aprender la gente que te rodea.

PREPÁRATE

Como atleta siempre debes estar listo para hablar con los medios. Que la prensa se te acerque puede ser una buena noticia. No importa cuál sea la ocasión, siempre puedes tener algo para decir —¿así que por qué no estar preparado y sacarle provecho?



Prepárate con un mensaje clave. Este mensaje clave puede ser tu opinión sobre un asunto determinado, o algo que quieras que la gente sepa sobre ti que te hace diferente o único. Debes preparar tus mensajes clave con antelación y pensarlos bien. Dependiendo de la situación, siempre deberías tener una o dos cosas clave que quieras transmitir. No importa qué pregunta se te haya hecho, si tienes un mensaje clave que es fuerte y claro, puedes formularlo como una respuesta.

Una vez que tengas tus mensajes clave en mente, prepara una lista de posibles preguntas que los medios pueden preguntarte. Estas son preguntas que pueden llegar a hacerte a medida que se aproxime una competencia, o inmediatamente después, o hasta si te encuentran de casualidad en algún evento que no sea deportivo. Teniendo en mente tu mensaje clave, desarrolla respuestas claras para todas estas preguntas. Esta lista –comúnmente llamada P&R (Preguntas y Respuestas)– puede actuar como red de seguridad, y te permitirá que nunca te sientas que te tomaron desprevenido. Al contrario, siempre estarás preparado con preguntas bien pensadas.

También puedes alimentar a los medios con mensajes a través de plataformas digitales. Familiarízate con plataformas como Facebook, blogs, Twitter, LinkedIn, etc. y crea perfiles en las que te sientas más cómodo. Luego puedes usarlas para alimentar a los medios con historias sobre ti y hacer que tu mensaje se transmita de una manera clara, sin tener que hablar con los medios directamente. Sin embargo, recuerda que una vez que algo se sube a la red es muy difícil de controlar y los medios pueden tomarlo muy fácilmente –incluyendo cosas que quizás no sean muy positivas para ti.

Si necesitas consejo sobre las cosas que puedes decir o contexto sobre asuntos de actualidad, hay muchos organismos gubernamentales de tu deporte que te pueden ayudar. Contacta a tu Comité Olímpico Nacional que te dirá cuál es su posición (o la posición del Comité Olímpico Internacional) sobre ciertos asuntos. Con esta información ya puedes desarrollar tu propia postura clara sobre el tema.

SÉ SINCERO

La mejor manera de generar respeto en los medios y el público es diciendo lo que sabes – y admitiendo lo que no sabes. Si los medios te hacen una pregunta de la que no sabes la respuesta, no temas admitir que no lo sabes. Es mejor atenerse a lo que sabes y a lo que estás preparado para hablar.

Sin embargo, deberías tratar de mantenerte informado sobre cosas que ocurren en tu deporte o en el deporte en general para estar preparado para hablar sobre temas o debates de actualidad. Siempre responde sinceramente: “Basándome en la información que tengo disponible”. Este enfoque viene muy bien a la hora de generar credibilidad y establecerte como alguien que puede hacer frente a preguntas difíciles en cualquier momento, en cualquier lugar. Siempre enfatiza que esta es tu idea, opinión o punto de vista, para evitar que los medios generalicen tu comentario y lo usen como el punto de vista del equipo o de otros atletas. Pero, de nuevo, trata de preparar estos temas con anterioridad así nunca te tomarán desprevenido. Si no estás seguro de cómo abordar una pregunta anticipada, pregúntale a alguien que entienda del problema, por ejemplo, tu entrenador u otros miembros del equipo.

APRENDE DE LOS QUE TE RODEAN

La mejor manera de aprender es observar a otros cuando hablan con los medios. . Observa a tus contrincantes luego de una competencia: ¿cómo reaccionan frente a los medios? ¿Quién está bien preparado y quién no? Trata de ver de quién puedes aprender. Observa a otros atletas o a figuras públicas de otros deportes también y mira cómo reaccionan.

Además, consúltale a tu Federación Nacional o Internacional, a tu Comité Olímpico Nacional y hasta a tus patrocinadores sobre oportunidades de capacitación en medios. Mientras mejor seas para comunicarte con los medios, mayor cobertura tendrá el deporte. Para los amantes del deporte tener atletas que busquen mejorar sus habilidades siempre es de interés.

CAUSA UNA BUENA IMPRESIÓN

Prepararse, ser sincero y aprender de otros te ayudarán a sentirte siempre preparado para enfrentar a los medios. También te permitirán causar una impresión duradera y positiva, sin importar la situación. Además, es probable que impresione a los medios y capte su atención, y te convertirá en un foco para una mayor exposición –que es algo bueno tanto para ti como para tu deporte.





Cómo ser un buen orador

Cómo desarrollar tu historia

Cómo mantener la atención del público

Cómo dar una gran presentación

Cómo prepararse apropiadamente

Hablar en público es algo que todos pueden hacer y en lo que casi todos pueden mejorar. Es una habilidad aprendida que requiere de preparación y práctica. Esta sección te ayudará a transmitir tu mensaje de una manera profesional e inspiradora.

“Como atletas de elite, siempre nos invitan, de manera formal o espontánea, a compartir nuestras historias con diversos públicos. Las experiencias de ser un atleta de elite, formar parte de los Juegos Olímpicos, vivir en la Villa Olímpica y ser parte de una comunidad deportiva mundial ejemplifican los ideales olímpicos de juego limpio, el respeto y la universalidad. Cada viaje es único. La oportunidad de transmitir la magia del viaje de un atleta es algo que puede dejar un impacto perdurable en los individuos, las comunidades o el mundo.” — Kirsty Coventry, natación.

“Como atleta, quizás no elijas ser un modelo a seguir, pero dada la visibilidad y la contribución que el deporte hace a la sociedad hoy en día, puede que no tengas opción. Te sugiero que aproveches esta oportunidad. En algún punto de nuestras vidas todos fuimos aspirantes a atletas que admirábamos a algún modelo a seguir, ya sea otro atleta, un entrenador o hasta un miembro de la familia. Los admirábamos porque eran una fuerza positiva en nuestras vidas y es importante que recordemos esto para nosotros mismos.” — Alexander Popov, natación.

Hojas de trabajo para imprimir

Crear tu historia (m)

¡Inténtalo! (n)

De una presentación con diapositivas tradicional a una de alto impacto (o)

Lista de verificación para el equipo de la presentación (p)

Ideas para obtener recursos adicionales y ayuda

- Mira videos en Internet de las presentaciones de otros atletas.
- Contacta a tu CON, Instituto del Deporte o comisión de atletas para obtener ayuda.
- Busca cursos de presentación u oratoria Universidad Abierta (Open University) o alguna institución educativa local.
- Únete a un club de oratoria .

Cómo desarrollar tu historia

La preparación es muy similar, ya sea que te inviten a dar una charla, o que esperen que además prepares una presentación para acompañarla. A continuación, encontrarás sugerencias para ayudarte a organizar y preparar una charla y más ideas e información disponibles en las hojas de trabajo de esta sección.



Para comenzar, **piensa en tu público**: ¿son niños o un grupo de empresarios? Cada público buscará algo diferente en ti, y debes dirigirte a cada uno de una manera diferente.

En segundo lugar, **piensa cuáles son las expectativas**. Las personas que organicen la presentación deberían ser capaces de asesorarte sobre el tema y el formato. Pídeles orientación sobre qué es lo que va a estar esperando el público. Esto debería darte algunas ideas de lo que quieras presentar.

Después, puedes **desarrollar tu historia**. Muchas de las mejores presentaciones cuentan una historia, es decir, la presentación está organizada como si le contaras una historia a alguien. El argumento clásico es algo como esto: Un héroe agradable se encuentra con un problema, lo resuelve y sale victorioso. Hay un momento en donde el público lo comprende claramente y su perspectiva cambia mientras entiende tu mensaje. Las presentaciones, por lo general, son más exitosas cuando la sustancia o la historia que se cuenta en la presentación son buenas. Lo importante es la idea, la historia y la pasión del orador.

Para tomar notas sobre tu propia historia usa la hoja de trabajo para imprimir **Crear tu historia (m)**.

Para tener algunas ideas e inspiración para historias de otros atletas, **ve sus videos**.

Ahora que tienes un esbozo de tu historia, prepara un borrador de cada punto en notas adhesivas separadas y asegúrate de que tengan un buen ritmo y una secuencia lógica. El ritmo de la presentación es importante porque la mayoría de las personas espera un inicio, nudo y desenlace. Mira algunas presentaciones en Internet o pídele a alguien que te observe para ver si puedes encontrar el ritmo de la presentación y el mensaje clave.

Para tomar nota de la presentación usa la hoja de trabajo para imprimir **¡Inténtalo! (n)**.

Cómo mantener la atención del público

Imagina por un momento que el orador sube a la tarima y al mismo que tiempo él o ella comienza a hablar, se proyecta un sinnúmero de diapositivas elaboradas y dinámicas en una pantalla, que repiten de manera más o menos literal lo mismo que dice el orador. El resultado es que no escucharás al orador, y a veces te adelantarás a lo que dice por leer las diapositivas. Podrás hacerlo mejor si lees estos consejos.

Trata de posicionarte a la izquierda de la pantalla (desde la perspectiva del público)

Nuestras mentes (en Occidente) leen de izquierda a derecha –así como lo estás haciendo ahora– al leer este texto.

Para el público es mucho más placentero leer de esta manera cuando presentas y estás parado a la izquierda (desde la perspectiva del público) de la pantalla y haces una referencia a algo que se encuentra en la pantalla, hacia el lado derecho. En países donde se habla árabe tienes que tener en cuenta cambiar de lado, aun si tus diapositivas no están en árabe.

Ayuda al público a mantener la atención

No compitas contra ti mismo por la atención del público. ¿A dónde quieres que esté enfocada su atención? ¿En ti y en lo que estás diciendo o en las diapositivas que estás mostrando? No puede ser en ambas al mismo tiempo. Así que el ritmo básico debería ser: primero dices algo, luego llevas la atención del público a la pantalla, luego le das algo para leer / observar y luego llevas su atención de nuevo hacia ti, etc.

Más gráficos, menos texto

Si hablas de una manera coherente y clara, tienes que suponer que la audiencia te escucha y entiende, entonces ¿por qué deberías proyectar en una pantalla lo que estás diciendo? No agrega nada de valor a tu presentación y solo hará que el público esté menos atento a lo que estás diciendo. Las diapositivas son excelentes para mostrar gráficos, estadísticas, fotos, etc. –no para repetir lo que estás diciendo. Mira ejemplos de formatos de diapositivas tradicionales que fueron transformadas en diapositivas de alto impacto en la hoja de trabajo para imprimir **De una presentación con diapositivas tradicional a una de alto impacto (o)**.



Usa las diapositivas como apuntes

Si ya es aburrido escuchar a un orador que usa un sinfín de diapositivas, es más aburrido todavía si dicho orador además lee de un texto. Una gran ventaja de usar diapositivas de presentación es que pueden servir como apuntes de cuál es el siguiente punto importante (ver la hoja de trabajo para imprimir **De una presentación con diapositivas tradicional a una de alto impacto (o)** para más información). También pueden ayudarte a mantenerte a tono y al mismo ritmo que el público. Si quieres usar diapositivas para tu presentación, entonces no necesitas además llevar un texto.

¡Trata de no usarlas!

Los oradores más brillantes y carismáticos no utilizan diapositivas: no las necesitan. Quizás alguna vez necesites mostrar gráficos o estadísticas, pero ¿por qué no ponerte el objetivo de no usar diapositivas, por lo menos una de cada tres veces que hagas una presentación formal? Quizás puedas usar una pizarra blanca o rotafolio, pero rompe el ritmo y evita convertirte en un esclavo de las diapositivas. Tu público estará maravillado y comenzará a escucharte.

Cómo dar una gran presentación

Nada da más miedo a un atleta que tener que dar una presentación o charla frente a una multitud, no importa qué tan numeroso sea el público.

Tomarse el tiempo para aprender algunas técnicas para hablar en público puede ayudar mucho a calmar tus nervios. A continuación, encontrarás tres sugerencias simples que te ayudarán a prepararte para hablar en público y asegurarte de que des una buena presentación.

Habla de un tema que te sea conocido

Una manera de asegurar el éxito cuando hablas en público es dar charlas solo sobre temas que te sean conocidos –particularmente tus actuaciones deportivas. Tienes que pensar con mucho cuidado qué temas quieres compartir con tu público. Preferiblemente, el tema debería ser algo que no solo conozcas en profundidad, sino que también te interese de verdad. Tu gran conocimiento y pasión por el tema transmitirán sinceridad y entusiasmo al público y lo mantendrá interesado. Investiga quién formará parte del público y prepara una presentación de acuerdo con su nivel.

Practica tu disertación tanto como puedas

Escucharte hablar en voz alta puede ser incómodo, pero el simple acto de practicar tu charla te ayudará a evitar posibles traspies cuando des tu presentación en vivo. Asegúrate también de concentrarte en tu respiración y elimina todas las muletillas que puedas. Practicar tu charla varias veces ayudará a asegurar que tu presentación en vivo fluya lo mejor posible.

Encuentra tu zona de confort

Cuando puedas, encuentra la posición que te sea más cómoda. Hay personas que se sienten mucho más a gusto estando en una tarima, otros están más cómodos si tienen la posibilidad de moverse y relacionarse más con la audiencia. ¿Estás más cómodo sentado o parado? Encuentra tu zona de confort y trata de atenerte a ella para que puedas estar cómodo y hablar con soltura.

Si sigues estas tres sugerencias para hablar en público, es seguro que tu público te verá como un gran orador.

Conoce tu tema de memoria, practica en voz alta antes del día que tengas que hablar en público y trata de atenerte a un formato con el que te sientas cómodo. Cuando alguien te pida que des una charla ante un público grande o pequeño, ya no sentirás miedo.

Cómo prepararse apropiadamente

No importa cuánta experiencia tengas en dar presentaciones, tienes que escribir un resumen antes de una charla, al igual que cuando creas un programa de entrenamiento para tu deporte. Esto no quiere decir que los oradores aludan a sus resúmenes cuando dan presentaciones, pero saben perfectamente el resumen que se tomaron el tiempo de escribir. Hacer un resumen de tu charla garantizará que estés preparado para dar una presentación que asegurará que tu mensaje llegue de una manera efectiva.



La preparación no es la única razón para escribir un resumen antes de dar una charla. Mantener a tu público atento es otra razón importante para escribirlo. Desde el punto de vista del público, no hay nada peor que escuchar a un presentador desorganizado divagando continuamente. Cuando te tomas el tiempo de preparar un resumen para la presentación que darás, sabes que fluirá naturalmente, no te desviarás del tema y mantendrás a tu público atento, queriendo saber qué es lo que dirás a continuación.

Usa el resumen de tu discurso

Tener un resumen de tu discurso es una buena idea hasta para los oradores más experimentados. Te ayuda a estar preparado, ser conciso y avanzar de un tema al otro con facilidad, mientras te mantienes a un buen ritmo. Estos son componentes clave para que te perciban como un orador exitoso y cautivador.

Filma tu práctica

Al igual que con tu deporte, filmarte y analizarte es la manera más rápida para que mejores cuando hablas en público. Si bien este ejercicio seguramente no será tu favorito, es el más efectivo y hará que mejores más rápidamente.

Haz ejercicios de dicción

Practica trabalenguas antes de tu discurso. Quizás creas que suena tonto, después de todo ¿qué tienen que ver los trabalenguas con el discurso oral? De todos los ejercicios para el hablar en público que existen, solo practicando trabalenguas en voz alta puedes mejorar tu dicción en un período corto de tiempo. Si nadie puede entender bien lo que estás diciendo, tu público rápidamente te dejará de prestar atención e ignorará lo que tengas para decir, no importa qué tan útil o importante sea tu presentación.

Relájate

La relajación se puede lograr controlando la respiración. Antes de subir al escenario, inhala profundamente por tu boca y exhala muy lentamente por tu nariz. Respirar de esta manera te ayudará a relajarte y a calmar tus nervios. Cuando estás relajado, el público te percibirá muy confiado, y parecerá que tienes un talento innato para hablar frente a grandes grupos de personas. También puedes hacer otros ejercicios de relajación que hagas antes de alguna competencia deportiva y que te resulten conocidos.

Prepárate para que te hagan preguntas

Nada puede arruinar tanto una presentación como cuando te hacen una pregunta una vez terminada y tú te trabas buscando una respuesta. Como atleta, te pueden llegar a hacer muchas preguntas que no tienen relación con tu presentación. Prepárate para que te hagan preguntas que pueden ir desde tu carrera, tu vida privada o métodos de entrenamiento, hasta alguna noticia o asunto reciente del deporte. Escucha cada pregunta, tómate un tiempo para

pensar y luego da una respuesta clara y concisa.

Verifica tu equipo

Como todo atleta sabe, estar bien preparado y asegurar que tu equipo está en orden te ayuda a mantenerte relajado y concentrarte en la carrera. De manera similar, haz lo que puedas para asegurarte de que no haya sorpresas o problemas a último momento que puedan destruir todo el trabajo que hayas hecho. La hoja de trabajo para imprimir **Lista de verificación para el equipo de la presentación (p)** te ayudará a asegurar que estés preparado, organizado y relajado para tu presentación.

Recuerda que la mayoría de las personas le teme a hablar en público, y el hecho de que estés haciendo algo que ellos temen hará que automáticamente te vean de una manera positiva. Prepárate apropiadamente y seguramente brillarás.



¿Cómo me puedo preparar para compartir mis experiencias?

Por Kirsty Coventry

Como atletas de elite, siempre nos invitan, de manera formal o espontánea, a compartir nuestras historias con diversos públicos. Las experiencias de ser un atleta de elite, formar parte de los Juegos Olímpicos, vivir en la Villa Olímpica y ser parte de una comunidad deportiva mundial ejemplifican los ideales olímpicos de juego limpio, respeto y universalidad. Cada viaje es único. La oportunidad de transmitir la magia del viaje de un atleta es algo que puede dejar un impacto perdurable en los individuos, las comunidades o el mundo.

Para armar una historia convincente y única tenemos que recordar las poderosas conexiones que todos los atletas de elite comparten de manera natural, cosas como nuestra habilidad para superar obstáculos y concentrarnos en nuestros objetivos con tenacidad y perseverancia son temas de presentación poderosos e interesantes. El Lema Olímpico (Citius, Altius, Fortius) y el Juramento del Atleta (por un deporte libre de drogas, por el espíritu deportivo y el juego limpio) también sirven de inspiración para buenos temas de presentación.

Sin embargo, aun con un tema claro, nuestras mentes pueden llenarse con demasiados mensajes e historias que nos gustaría compartir en una presentación. Todos estos mensajes se vuelven difíciles de recordar, especialmente si estás un poco nervioso. Para hacer la presentación más sencilla todo lo que tienes que hacer es recordar las **cinco “C”** para una presentación efectiva: cinco palabras

que son fáciles de recordar y que te ayudarán a dar mejores presentaciones.

CLARIDAD

Antes que nada, tienes que ser claro con el mensaje que quieres dar. La primera pregunta que el público hará es: “¿De qué me sirve a mí esto?”, así que asegúrate de entender a tu público y de ser claro con las dos o tres cosas que les quieras decir. Presenta estos puntos al comienzo de tu presentación para que el público te pueda seguir claramente. Luego habla con un volumen lo suficientemente alto. Aunque parezca sencillo, muchas veces es el mayor obstáculo que entorpece la capacidad de transmitir un mensaje al público. Eres apasionado por lo que haces en el campo de juego, trata de ser igual de apasionado a la hora de compartir tus historias. Puedes usar muchas historias personales como ejemplos, pero siempre asegúrate de que el mensaje sea claro y que no estás simplemente predicándole al público.

COHERENCIA

Encuentra tu estilo y mantente fiel a él. Todos tienen un estilo para presentar con el que se sienten cómodos, y si puedes encontrar qué es lo que te resulta cómodo en una presentación, te ayudará a tener la confianza para hablar mejor. La coherencia también implica no sorprender a tu público con grandes variaciones de estilo (pasar rápido del humor a la seriedad, etc.). El humor, especialmente a costa tuya, puede ser una gran manera de conectar con tu público, pero solo úsalo si te sientes cómodo con él y si es coherente con tu mensaje. Esta coherencia te permitirá no solo estar cómodo contigo mismo, sino que también

le ayudará a tu público a estar cómodo para que pueda conectar contigo.

CONCISIÓN

Lo importante aquí es ser breve y conciso, y eso significa concentrarse en hablar de las ideas principales que quieres transmitir. Todo lo demás es una distracción. Además, es importante evitar la tentación de usar demasiadas anécdotas o chistes que no son realmente útiles para ayudar a dar tu mensaje clave. Para ser aun más conciso, quita palabras y frases que sean redundantes en tu discurso, evita repetir cosas innecesariamente y mantén tus oraciones cortas y simples. Cuanto más concisos sean tus mensajes, más fácil será dar tu presentación. También es mejor no leer tus anotaciones, sino hacer contacto visual con tu público. Mientras más conciso, mejor.

CONTROL

Cuando te dan la oportunidad de hacer una presentación, tienes el tiempo y la atención del público. Por lo tanto, tienes el deber de estar a cargo y en control de la situación para asegurarte que el tiempo que se te haya dado y la situación en general se manejen correctamente. Por lo tanto, es importante que des una presentación controlada que sea aceptable dentro de las normas sociales y culturales de tu público. Como atleta de elite, siempre debes tratar de evitar asuntos que sean controversiales. Controla al público para que sea un ambiente propicio para una presentación y, finalmente, controla el tiempo para que el programa del que seas parte continúe como estaba planeado.



CONFIANZA

¿No es irónico que atletas que están acostumbrados a rendir deportivamente frente a grandes multitudes se pongan nerviosos cuando tienen que hablar ante un pequeño grupo? Es porque hablar en público es una de las cosas más difíciles de hacer para cualquiera. Sin embargo, ya es difícil tratar de escuchar a alguien que está hablando sin confianza, menos aun si no está convencido de lo que tiene que decir. El primer paso es prepararse bien y conocer el tema que presentarás. Entonces, serás capaz de demostrar que sabes de lo que estás hablando durante la presentación. Para empezar con el pie derecho puedes traer una introducción impresa para que el anfitrión te presente de la forma en que desees y de una manera que te haga sentir confiado cuando subas al escenario.

Tener en mente estas cinco técnicas te permitirá compartir tus historias de una manera más poderosa. Arma una presentación fuerte que cuente tu historia con pasión y convicción, y refuerza esto demostrando claridad, coherencia, concisión, control y confianza en tu presentación. Trabajamos duro como atletas de elite y todos podemos estar orgullosos de nuestras historias de triunfos y derrotas –comparte estas historias con el mundo para educar, entretener, inspirar y motivar a otros para que alcancen sus objetivos. Y no te olvides de llevar muchas fotos para autografiar y un bolígrafo, por las dudas. Recuerda, para cada público eres una estrella.

¿Cuál es mi rol?

Por Alexander Popov

Se podría decir que un modelo a seguir es alguien posee las cualidades que a uno le gustaría tener y que también afecta a las personas de alguna manera les hace querer ser mejores. Con esto en mente, dada la dedicación y la pasión que los atletas demuestran para alcanzar sus objetivos, no es sorprendente que tantos atletas sean vistos como modelos a seguir dentro de la sociedad actual. Como atleta, quizás no elijas ser un modelo a seguir, pero dada la visibilidad y la contribución que el deporte hace a la sociedad hoy en día, puede que no tengas opción. Te sugiero que aproveches esta oportunidad. En algún punto de nuestras vidas todos fuimos aspirantes a atletas que admirábamos a algún modelo a seguir, ya sea otro atleta, un entrenador o hasta un miembro de la familia. Los admirábamos porque eran una fuerza positiva en nuestras vidas y es importante que recordemos esto para nosotros mismos.

ACTITUD POSITIVA

En el deporte, tanto como en la vida, hay momentos en que ganas y momentos en que pierdes. Si bien no es algo fácil, es importante demostrar siempre un buen espíritu deportivo, más allá del resultado. Seguramente, recordarás tus victorias y tus derrotas, pero tus competidores, tus

fanáticos y los espectadores recordarán tus acciones y palabras en ambas situaciones. La actitud que adoptes frente a una derrota puede dejar un mejor legado que tu actitud ante una victoria. La compasión que le demuestres a un rival puede dejar un legado mejor que cualquier récord mundial. Demuestra una impresión positiva que deje a otros preguntándose: “¿Qué haría él o ella en esta situación?”.

PREDICA CON EL EJEMPLO

La gente habla muy seguido de “predicar con el ejemplo”, pero ¿qué significa realmente? Los atletas, quizás más que cualquier otro profesional, entienden el valor del liderazgo y de cómo puede inspirar a un individuo a llegar muy alto y conseguir resultados. Los atletas a menudo se refieren a ese gran momento de lucidez, ese logro en particular o ese individuo que los inspiró en sus carreras. Tú tienes la oportunidad de ser ese individuo y de crear ese momento. Predicar con el ejemplo también significa hacer lo que uno dice. Con esto me refiero a asegurarte de que tus acciones y decisiones reflejen la persona que eres y, no menos importante, que eres un buen modelo a seguir para otros. También es importante recordar que predicar con el ejemplo es más que solo ser perfecto: es cómo manejas los momentos de imperfección.



DAR ALGO A CAMBIO

El éxito como atleta profesional generalmente viene de la mano con mucha atención y admiración. Más y más atletas han usado sus perfiles públicos y sus éxitos para recaudar tanto dinero como generar consciencia hacia diversas causas sociales. Hay muchos ejemplos de atletas que se involucran en organizaciones y eventos de caridad. Ya sea algo preciado para ti o un tema particularmente dominante en la sociedad, el atleta tiene la oportunidad de dar algo a cambio. Hay muchas asociaciones que buscan activamente personalidades públicas como atletas para mejorar el perfil de su causa, por lo que si hay algún tema que te apasiona, investiga y usa tu rol único en la sociedad para cambiar las cosas. El voluntariado es otra buena manera de dar algo a cambio en tu comunidad. Muchas organizaciones siempre están buscando alguna mano solidaria y ciertamente agradecerían que se involucre alguien cuya presencia y participación inspire a otros a ofrecerse como voluntarios.

EN EL ÁMBITO LABORAL

La fama que alcanzas como un gran atleta puede ayudarte a hacer de tu nombre una marca en el mundo de los deportes y fuera de él. Hay muchas oportunidades de gran alcance para que los atletas desarrollen sus carreras y sus marcas, y muchos ejemplos de atletas que han logrado convertirse en exitosos empresarios, inspirando así a otros a seguir sus pasos. Algunos se han involucrado en asesoría deportiva, en la representación

de atletas, en el entrenamiento de deportistas y en los medios de comunicación. Las mismas características que te llevaron al éxito como atleta también pueden aplicarse en tu futuro ámbito laboral.



Cómo mejorar tus habilidades para solucionar problemas

Cómo usar la herramienta de análisis FODA

Cómo usar la herramienta de “Los 5 porqués”

Hay una gran cantidad de herramientas bien conocidas que te ayudarán a resolver problemas y dos de las principales se explicarán en esta sección. Algunas herramientas son específicas de una industria o tipo de trabajo y muchas están relacionadas con los negocios y la resolución de problemas de negocios.

“Cuando tienes un problema, lo más importante es saber dónde empezar. Estos consejos simples ayudan a descomponerlo hasta el nivel más básico, desmitificando todo el proceso de resolución de problemas. ¡Que lo disfruten!” — Saku Koivu, hockey sobre hielo.

Hojas de trabajo para imprimir

Realizar un análisis FODA (q)

Ideas para obtener recursos adicionales y ayuda

- Contacta una universidad, institución educativa local o Universidad Abierta (Open University) en Internet para averiguar sobre cursos de resolución de problemas.
- Investiga otras herramientas de resolución de problemas en Internet usando la palabra clave “Herramientas para resolución de problemas”.

Cómo usar la herramienta de análisis FODA

El análisis FODA es una técnica poderosa para comprender tus fortalezas y debilidades y para analizar las oportunidades y amenazas que enfrentas. Esta herramienta tiene una naturaleza muy general y te

ayudará principalmente a tomar decisiones sobre tu futuro, orientación profesional y elecciones de vida. Al usarla en un contexto personal, puede ser útil para desarrollar tu profesión de una forma que aproveche al máximo tus talentos, capacidades y oportunidades.

El análisis FODA es una herramienta particularmente poderosa ya que con un poco de reflexión ayuda a descubrir oportunidades que puedes aprovechar porque estás muy bien posicionado. Además ayuda a entender tus debilidades, para manejar y eliminar amenazas que podrían limitarte.

Para realizar el análisis FODA (ver la hoja de trabajo para imprimir **Realizar un análisis FODA (q)**), escribe las respuestas a las siguientes preguntas:

Fortalezas

- ¿Qué ventajas (por ejemplo, habilidades, educación, contactos) tienes que otros no tengan?
- ¿Qué sabes hacer mejor que otros?
- ¿A qué recursos personales tienes acceso?
- ¿Cuáles son las fortalezas que los demás (y en especial, tu entrenador) ven en ti?

Considera esto desde tu perspectiva y desde el punto de vista de la gente que te rodea. Y no seas modesto, sé tan objetivo como puedas. Si tienes dificultades con esto, intenta escribir una lista de tus características. Con suerte, muchas de ellas serán fortalezas.



Debilidades

- ¿Qué mejorarías?
- ¿Qué evitarías?
- ¿Cuáles son los rasgos que la gente que te rodea ve como debilidades?

Nuevamente, considera esto desde un punto de vista personal y externo: ¿otra gente percibe debilidades que tú no ves? ¿Los demás siempre te aventajan en áreas clave? Es mejor ser realista ahora y encarar cualquier verdad incómoda lo antes posible.

Oportunidades

- ¿Dónde te esperan buenas oportunidades?
- ¿Cuáles son las tendencias interesantes que percibes?

Oportunidades útiles pueden surgir de cosas tales como:

- Cambios en las políticas gubernamentales con respecto a tu campo.
- Cambios en patrones sociales, perfiles demográficos, estilos de vida, etc.
- Eventos locales.

Un enfoque útil para descubrir oportunidades es observar tus fortalezas y preguntarte si hacen surgir alguna oportunidad. Otra forma sería observar tus debilidades y preguntarte si podrías hacer surgir alguna oportunidad si las eliminaras.

Amenazas

- ¿Qué obstáculos enfrentas?
- ¿Qué hace la gente que te rodea?
- ¿Tu trabajo (o la demanda relacionada con lo que haces) está cambiando?
- ¿El cambio constante en la tecnología amenaza tu puesto?
- ¿Cualquiera de tus debilidades podría amenazarte?

Con frecuencia, hacer este análisis será revelador –tanto para señalar lo que necesitas hacer como para poner en perspectiva los problemas.

Puntos clave

Una matriz de análisis FODA es un marco para analizar tus fortalezas y debilidades y las oportunidades y amenazas que enfrentas. Esto te ayudará a concentrarte en tus fortalezas, minimizar tus debilidades y amenazas y sacar el máximo provecho de las oportunidades disponibles.

Cómo usar la herramienta de “Los 5 porqués”

“Los 5 porqués” es una técnica simple de resolución de problemas que ayuda a los atletas a llegar rápidamente al fondo de un problema. Esta estrategia implica observar cualquier problema y preguntar: “¿Por qué?” y “¿Qué causó este problema?”.

Con frecuencia, la respuesta al primer “porqué” provocará otro “porqué” y la respuesta al segundo “porqué” provocará otro y otro, de allí en nombre de la estrategia de “los 5 porqués”.

Los beneficios de “los 5 porqués” incluyen:

- Ayudar a determinar rápidamente la causa básica de un problema.
- Es fácil de aprender y aplicar.

Cómo usar “Los 5 porqués”

Cuando busques resolver un problema, empieza con el resultado final y trabaja hacia atrás (ingeniería inversa), preguntando continuamente: “¿Por qué?”.

Esto necesitará repetirse varias veces hasta que la causa básica del problema se vuelva evidente.

Este proceso de “los 5 porqués” está compuesto por técnicas simples que te ayudarán a llegar rápidamente al fondo de un problema. Pero eso es todo y cuanto más complejo sea un problema, más probable será que te conduzca por un camino equivocado. Si no te da rápidamente una respuesta que es obviamente correcta, entonces necesitarás técnicas de resolución de problemas más sofisticadas.



El siguiente es un ejemplo del análisis de “los 5 porqués” como técnica eficaz de resolución de problemas:

1 ¿Por qué mi entrenador está descontento?

Porque no llegué al entrenamiento cuando dije que lo haría.

2 ¿Por qué no pude respetar el horario acordado para entrenamiento?

Estuve en la escuela más de lo que pensaba.

3 ¿Por qué tardé tanto?

Porque me quedé hablando con amigos.

4 ¿Por qué calculé mal el tiempo mientras hablaba con mis amigos?

Porque no me di cuenta de la hora y me olvidé del entrenamiento.

5 ¿Por qué te olvidaste del entrenamiento?

Porque no estoy motivado y quería ponerme al día con mis amigos.

El próximo paso en este caso sería discutir por qué no estás motivado en este momento y, junto con tu entrenador, idear nuevas metas.

La estrategia de “los 5 porqués” es tan elemental que se puede adaptar rápidamente y aplicar a casi cualquier problema. Pero ten en cuenta que si no provoca una respuesta intuitiva, deberás aplicar otras técnicas para resolver problemas.



Cómo fijar objetivos inteligentes

Qué son los objetivos inteligentes

Cómo mantener el equilibrio

Fijar objetivos es como trazar un mapa —el objetivo a largo plazo es el destino, los objetivos a corto plazo son los pasos que das para llegar allí. Los objetivos deberían ser directos y enfatizar lo que quieres que suceda. Fijar objetivos te dará una dirección y ayudará a tu motivación, al mismo tiempo que aumentará tu satisfacción y la confianza en tu desempeño. El mapa te ayudará a monitorear tu desempeño para alcanzar tu máximo potencial.

“Fijar objetivos es una parte muy importante del entrenamiento y la preparación para competir y, lo sepas o no, quizás estés fijando objetivos inteligentes todo el tiempo. La diferencia es que ahora sabes que lo estás haciendo y puedes asegurar que continuarás fijando objetivos apropiadamente.” — Yang Yang, bádminton.

Hojas de trabajo para imprimir

Encontrar el equilibrio (r)

Ideas para obtener más información y ayuda

- Contacta a Universidad Abierta (Open University) en Internet o alguna institución educativa local.
- Investiga en Internet otras herramientas para fijar objetivos, usando la palabra clave “fijar objetivos”.

Qué son los objetivos inteligentes

¿Alguna vez sentiste que los próximos Juegos Olímpicos, el próximo Campeonato Mundial, la próxima Final Nacional, etc. están muy lejos y que tienes muy poca motivación para salir a correr hoy a las 5 a.m.? Entonces, deberías fijar objetivos más claros. Piensa en lo que quieres lograr en la vida (el panorama completo o el objetivo a largo plazo) y divídelo en objetivos más pequeños y a corto plazo. Esto te ayudará a ver el panorama completo, pero también mantendrá tu motivación para cada uno de los pasos que necesitas dar para llegar allí.

Como atleta, necesitarás saber a dónde vas. Un objetivo inteligente tiene las siguientes cualidades:

Específico: Los objetivos inteligentes especifican exactamente lo que quieren lograr —son medibles, alcanzables, relevantes y tienen un marco temporal.

Medible: Al establecer objetivos medibles deberías ser capaz —en cualquier momento durante el proyecto— de medir si los estás cumpliendo o no.

Alcanzable: Puedes alcanzar cualquier objetivo que te propongas si planificas los pasos con sensatez y fijas un marco temporal que permita que los lleves a cabo.

Relevante: Para que un objetivo sea relevante, debes querer y poder trabajar para conseguirlo. Puede ser alto y realista a la vez; tú eres el único que puede decidir cuán alto debería ser tu objetivo. Pero ten por seguro que cada objetivo representa un progreso sustancial.



Limitado por un marco temporal: Un objetivo debería tener un marco temporal. Sin un marco de tiempo, no hay sensación de urgencia.

Todos se beneficiarán al fijar objetivos inteligentes tanto dentro como fuera del campo de juego.

Cómo mantener el equilibrio

Cuando las presiones del tiempo aumentan, tendemos a dejar escapar algunas cosas. A veces, esto pasa sin que nos demos cuenta, cosas menores se transforman en problemas importantes y todo empieza a desbordarnos.

Como atleta de elite, es vital prever y planear tu día, semana, mes o año. También es imperativo que seas positivo y realista con respecto a lo que puedes lograr. También es importante:

- Conocer tus capacidades y las áreas en las que necesitas trabajar para desarrollarte.
- Comprender las expectativas y los beneficios del trabajo en equipo.
- Considerar a las personas que te rodean como ayudantes, guías y mentores.

Quizá no todos estemos de acuerdo con que las cosas deben hacerse de la misma manera, esa otra manera tiene más ventajas que la otra, pero lo que podemos hacer es cambiar la manera en que pensamos y nos comportamos en respuesta a nuestros entornos cambiantes.

Este proceso comienza con una elección activa de tomar el control de nuestras vidas e identificar lo que es importante para nosotros. Para ayudarte a evaluar tus prioridades, usa la hoja de trabajo para imprimir **Encontrar el equilibrio (r)**.

Ahora que has identificado las áreas que quizás necesiten más atención, podrás ajustar tu plan para cambiar tu equilibrio.



Cómo hacer contactos de manera efectiva

Qué es hacer contactos

Qué diferentes tipos de redes de contactos hay

Cómo puedo prepararme para hacer contactos

¿Es bueno hacer contactos por Internet?

¿Alguna vez escuchaste la siguiente frase: “El 80% de los empleos nunca sale publicado”? Lo creas o no, es verdad. El 70-80% de las ofertas laborales son adjudicadas a candidatos preseleccionados, y eso hace que imprimir un aviso sea innecesario. Entonces, ¿cómo puedes competir en el mercado laboral si tantos puestos de trabajo se cubren sin necesidad de un proceso formal de selección? El secreto está en los contactos.

Hacer contactos de manera efectiva te ayudará a:

- Conseguir trabajo.
- Conseguir un patrocinador.
- Obtener algunos buenos consejos y nuevas ideas.
- Conocer gente y hacer nuevos amigos.

Armar una red básica de contactos requiere poco esfuerzo y no es complicado hacerlo. Con la actitud y enfoque correctos, puedes crear una red que apoye tu éxito personal y profesional en el futuro. Entonces, ¿cómo puedes empezar a armar una red o a ampliar la que ya tienes?

“Nunca tuve problemas para conocer gente. El problema era que nunca hacía un seguimiento o continuaba en contacto con la gente de manera regular. Cuando pensaba en una persona, por lo general, era porque necesitaba ayuda. Me di cuenta de que no estaba aprovechando bien mi red de contactos.” — Yumilka Ruiza Luaces, voleibol.

Hojas de trabajo para imprimir

Crear un discurso de ascensor de 30 segundos (s)

Ideas para obtener más información y ayuda

- Contacta a Universidad Abierta (Open University) en Internet o alguna institución educativa local.
- Investiga en Internet otras herramientas, usando la palabra clave “hacer contactos”.

Qué es hacer contactos

Hacer contactos es el arte de conocer gente y construir relaciones. No es solo contactar a todos los que conoces cuando buscas un nuevo trabajo para preguntarles si saben de alguna vacante laboral. Hacer contactos empieza mucho antes de una búsqueda laboral y es una actividad que quizás puedas hacer con más frecuencia de la que imaginas.

Lo sepas o no, estás haciendo contactos cuando:

- Asistes a encuentros o conferencias profesionales.
- Hablas con atletas, entrenadores, preparadores físicos de otras áreas o deportes.
- Inicias una conversación con alguien mientras esperas en la fila del almacén.



- Desarrollar presencia en las redes sociales:
 - Armar un perfil en las redes sociales (Facebook, Twitter, LinkedIn, etc).
 - Seguir a gente a la que quisieras conocer mejor.
 - Publica mensajes y actualizaciones sobre lo que haces en los diferentes sitios que usas. Además, para obtener más información Pautas para publicar en redes sociales para atletas olímpicos .
 - Conversa con espectadores/admiradores después de un partido o evento deportivo.

Es muy común, y sucede en casi toda reunión social, que haya algunas ideas equivocadas sobre lo que es hacer contactos. Para aclarar esto, aquí hay una lista breve de esas ideas equivocadas. **Hacer contactos no es:**

- **Hacer llamadas a gente que no conoces.** Se trata de hablar con la gente que conoces para que te presente a otras personas.
- **Coreografiar cuidadosamente las reuniones y saludar a la gente de manera poco sincera.** Hacer contactos es más efectivo cuando lo haces de manera casual.
- **Buscar solo tu propio beneficio.** Hacer contactos es una calle de dos direcciones y debe beneficiar a ambas partes para que sea verdaderamente efectivo. Así que, cuando pidas ayuda a tu red de contactos, debes estar preparado para devolver el favor.

Qué diferentes tipos de redes de contactos hay

Todos los días, interactúas con varios colegas, amigos e incluso desconocidos, y esas interacciones presentan una oportunidad única para hacer contactos. A continuación, hay cuatro tipos de redes que definen los diferentes tipos de relaciones utilizadas en el proceso de hacer contactos:

- 1 Redes personales.** Incluyen a la familia, amigos y colegas cercanos. Por lo general, se elige este tipo de redes a través de intereses en común o conexiones. Las redes personales son más sociales que otro tipo de redes y se basan en el intercambio de ayuda y apoyo.
- 2 Redes organizativas.** Incluyen grupos de proyecto, comités y consejos. Estas redes se enfocan en las personas a las que necesitas conocer para lograr objetivos dentro de un marco de tiempo específico. Por lo general, están basadas en el poder, los conocimientos y las influencias.
- 3 Redes profesionales.** Estas redes están compuestas por los colegas y pares. Las redes profesionales se basan en intereses profesionales en común. Pueden ser internos o externos, es decir, que pueden existir dentro de un lugar de trabajo o fuera de la oficina, como parte de una industria en general. Por ejemplo, tu equipo de entrenamiento actual sería una red profesional interna, mientras que tu Federación Nacional o Internacional sería tu red profesional externa.

- 4 Redes estratégicas.** Incluyen los contactos externos y las conexiones. Las redes estratégicas pueden establecerse mediante alianzas con individuos de organizaciones políticas, cívicas o religiosas u otros grupos con los que tengas un contacto regular.

Sin importar cuál sea el área en la que estás ahora y qué profesión quieras desarrollar después de tu carrera deportiva, es importante tener una red variada que abarque muchas áreas, industrias y países. Nunca sabes cuándo necesitarás una presentación o ayuda en esas áreas.

Quizá hayas empezado a pensar en cómo puedes expandir cada una de esas cuatro redes que se acaban de mencionar —nuevos grupos a los que puedes ingresar, reuniones y conferencias a las que puedes asistir, gente nueva con la que puedes hablar, etc. Sin embargo, es importante recordar que la gente que ya conoces podría ser la más influyente de tu red.

Sin importar si estás planeando conocer a gente nueva para expandir tus redes o hablar con las personas que conoces para ver cómo pueden ayudarte a lograr tus objetivos, aún puedes necesitar entender qué comunicar para maximizar tus esfuerzos para hacer contactos. Aquí la clave es la preparación.



Cómo puedo prepararme para hacer contactos

Una habilidad importante para hacer contactos es poder contar de manera clara y concisa quién eres, qué ofreces y qué estás buscando. Al expresar claramente tus objetivos/necesidades, la gente en tu red podrá ofrecerte consejos específicos o conectarte con otras personas en sus redes que puedan brindarte ayuda o conocimientos especializados. Por ejemplo: "Estoy buscando un nuevo entrenador de sprint" es específico.

Consejos rápidos

- Preséntate con confianza y explica claramente lo que haces o estás buscando (en general o en este evento específico).
- Crea y practica un discurso de ascensor de 30 segundos con la hoja de trabajo para imprimir **Crear un discurso de ascensor de 30 segundos (s)**.
- Imprime tarjetas profesionales. No necesitas tener empleo o dirigir una empresa privada, lo único que necesitas es una tarjeta simple con tus datos personales, número de teléfono, blog o sitio web (si tienes uno).
- Pide sus tarjetas profesionales o datos de contacto o dales los tuyos y pídeles que se pongan en contacto.
- Si consigues 8 tarjetas por mes, en 12 meses tendrás casi 100 contactos más en tu red.

¿Es bueno hacer contactos por Internet?

Con la creciente popularidad e influencia de las redes sociales, Internet puede ser una buena manera de mantenerte en contacto con tu red. Un blog, un e-mail mensual, Twitter, Facebook o LinkedIn mantiene a tu comunidad al tanto de lo que estás haciendo.

Internet es una forma simple y efectiva de estar en contacto con la gente. Si escribes 8 mensajes por mes (puede ser una combinación de entradas de blog, e-mails, etc.) mantendrás a tus contactos informados sobre lo que estás haciendo. Luego, a medida que refines tus objetivos y necesites ayuda, consejos o contactos, tendrás mucha gente en tu grupo que te conoce, que está siguiendo lo que haces y te ayudará. Como te has mantenido en contacto, no sentirán que solo te comunicas con ellos cuando necesitas algo y entenderán lo que has estado haciendo. Es una buena inversión a cambio de 1 o 2 horas mensuales de tu tiempo.

Sin embargo, ¿Internet es un buen lugar para empezar relaciones informales? Un beneficio de hacer contactos en Internet es que elimina la necesidad de la interacción cara a cara, que puede aliviar algo de la ansiedad que provoca hacer nuevos contactos. También es posible tener algunas conversaciones de a dos que pueden ser grandes oportunidades para hacer contactos. Sin embargo, este tipo de redes tiene limitaciones: es bastante superficial y no crea una conexión fuerte en sí misma.

Toma la iniciativa y empieza hoy. Si esperas seis meses o un año, significará entre 50 y 100 contactos perdidos para tu equipo.

Para obtener más información sobre redes sociales, lee las **Pautas para Atletas Olímpicos**.



Cómo administrar tus finanzas

Cómo desarrollar un plan financiero

Cómo armar un presupuesto

Cómo entender tus obligaciones impositivas

Cómo proteger tus finanzas

Muchos atletas afirman que la falta de estabilidad financiera es un gran factor de estrés en sus vidas, tanto cuando entrenan y compiten como cuando se retiran del mundo del deporte. En algunos casos, esto ha causado que algunos atletas se retiren antes y busquen empleos fijos para asegurarse una situación financiera más estable de inmediato y para el futuro. Esta sección te ayudará a entender tu situación financiera y a averiguar lo que necesitas para administrar mejor tus finanzas.

Como atleta, es importante que comprendas que tu administración financiera es diferente de la de otra gente en muchos aspectos. Los siguientes puntos te mostrarán por qué.

Por lo general, los atletas de elite tienen:

- Carreras cortas en el deporte, por eso los ingresos recibidos deben alcanzar para cubrir los períodos sin ingresos.
- Una imagen pública que puede hacerlos víctimas de estafas.
- Poca experiencia en administración financiera.
- Ingresos impredecibles debido a la amenaza de lesiones o por ser desafectados de un equipo.
- Estudios incompletos o no tienen estudios.

Por eso es importante tener una buena estructura y una comprensión cabal de tus finanzas, ya que esto puede reducir el estrés y las presiones financieras que afectan tu desempeño. La información proporcionada es general y cada deporte, disciplina o país tendrá problemas diferentes que necesitarán encararse. Es importante entender esto y planificar de acuerdo con tu situación individual.

“Comprender tus finanzas te dará tranquilidad. Dejar que se ordenen por sí solas provocará un desastre y quizás te obligará a invertir mucho dinero y tiempo adicional para volver a encauzarlas. Entender tus finanzas es tu responsabilidad y la de nadie más.” — Todd Nicholson, hockey sobre hielo.

Hojas de trabajo para imprimir

Planificador y calculador de presupuesto (t)

Ideas para obtener más información y ayuda

- Contacta a un contador o a un asesor financiero local.
- Contacta a tu CON para obtener más información.
- Habla con compañeros de equipo o atletas mayores que tú para que te aconsejen.

Cómo desarrollar un plan financiero

La carrera de un atleta tiene cierta duración. Todos sabemos que hay límites con respecto a cuánto tiempo es posible ser un atleta de tiempo completo. Dependiendo de tu deporte eso varía, pero es importante entender que hay vida después de tu carrera deportiva y que es imprescindible planificar por adelantado. Esto incluye continuar con tus estudios y planear tus ingresos futuros durante tu carrera.



Recuerda que tu carrera puede terminar repentinamente. Muchos atletas se ven obligados a retirarse porque sufrieron una lesión o fueron desafectados del equipo nacional. ¿Cómo enfrentarías estos cambios repentinos? ¿Tienes buena contención y una idea cabal de tus finanzas? Quizá sea importante tener una visión clara de todas las partes de tu carrera y esto incluye tu situación financiera actual. Una vez que entiendas tu situación, se volverá menos atemorizante.

Asesoramiento independiente

Organizar tus finanzas y buscar asesoramiento profesional vale la pena. Hay muchas opciones financieras e impositivas disponibles y un asesor profesional es el mejor indicado para encontrar lo que más conviene a tu situación personal. El consejo de un profesional puede ahorrarte dinero a largo plazo, ya que él sabrá qué puedes reclamar como gasto deducible y cómo hacerlo apropiadamente. Por lo general, los honorarios también son un gasto deducible.

Es recomendable conseguir asesoramiento profesional para encontrar una solución financiera adecuada a tus circunstancias particulares. Pídele a colegas deportistas, a tu entrenador y a tu federación local o nacional que te orienten para encontrar un contador o asesor financiero apropiado. Si es posible, que tenga experiencia en haber trabajado antes con deportistas.

Es recomendable mantener a tu asesor financiero separado e independiente de otros miembros de tu equipo, por ejemplo, tu familia, amigos y agente, etc. Un planificador financiero te ayudará con las siguientes áreas:

- Inversiones – acciones, propiedades, negocios
- Préstamos
- Plan de pensiones
- Plan de jubilación
- Presupuesto
- Seguros
- Ahorros
- Etc.

Pregunta

Si hay algo que no entiendes, pregunta. Es mejor preguntar y estar seguro sobre algo que darse cuenta de que no entendiste cuando ya pasó un tiempo. Hay muchas oportunidades y opciones para tu dinero y siempre deberías tener tus finanzas bajo control. Para comunicarte apropiadamente con agentes, planificadores e instituciones financieras, es importante que estés muy bien informado sobre tus cuestiones financieras, metas y expectativas actuales y futuras.

Cómo armar un presupuesto

Necesitarás un plan para asegurar que estés en una buena posición financiera durante tu transición entre el mundo deportivo y el profesional. La siguiente información es general, pero te ayudará a entender por dónde empezar y a resaltar los elementos clave a considerar en tu planificación. Específicamente, esta sección habla sobre cómo armar un presupuesto y brinda información básica sobre ingresos y gastos.

Para armar un presupuesto bueno y preciso, es importante entender tus ingresos, tus gastos y qué impuestos debes pagar. Dependiendo de tus ingresos, hay varias maneras de planificar un presupuesto. A continuación, se muestran algunos ejemplos.

Conoce tus ingresos y luego planifica cómo gastar

Si sabes cuáles serán tus ingresos, planificar tu presupuesto y saber cuánto dinero puedes asignar a los diferentes gastos es parte de una buena administración financiera. Quizá debas recortar gastos en algunas áreas o quizás puedas gastar más en otras áreas, o invertir. La clave es entender lo que puedes gastar y además, planificar para el futuro. Para obtener más información sobre ingresos ver la sección **Entender los distintos tipos de ingresos**.



Conoce tus gastos y luego planifica cómo recaudar dinero para cubrirlos

Si sabes cuánto gastarás para vivir y para desempeñar tu deporte al máximo, entonces, puedes buscar un patrocinador, becas u oportunidades laborales que cumplan con tus requerimientos. Conocer tu presupuesto también te da una comprensión acabada de dónde puedes recortar gastos o en qué áreas sería beneficioso gastar más (p.ej. seguros) si recibes un ingreso adicional. Para obtener más información sobre gastos ver la sección **Entender los distintos tipos de ingresos**.

Siempre es bueno prever y saber qué ingresos y gastos se presentarán en el futuro. Es importante tener una buena comprensión de tus finanzas para que puedas enfrentarte a cualquier situación. Por ejemplo, planificar y entender cómo te manejarías financieramente en caso de una lesión o si firmaras un contrato muy lucrativo con un patrocinador. Una parte importante de armar un presupuesto es calcular cuánto puedes ahorrar, y pensar en tu retiro y en la transición al terminar tu carrera deportiva.

¿Conoces tus gastos semanales/mensuales o anuales? Para ayudarte a calcularlos, usa la hoja de trabajo para imprimir **Planificador y calculador de presupuesto (t)**.

Las áreas siguientes proporcionan información en los dos elementos claves de un presupuesto: ingresos y gastos.

Entender los distintos tipos de ingresos

Como atleta es posible que estés expuesto a diferentes tipos y fuentes de ingresos. A continuación, se describen algunos de los ingresos clave que puedes encontrar.

DIFERENTES TIPOS DE INGRESOS / REMUNERACIÓN

Salarios/sueldos: una suma fija de dinero pagada en compensación por servicios prestados, pagados a un atleta en forma regular según lo estipulado en un contrato.

Bono de contratación: una suma fija de dinero que un club paga a un nuevo atleta como incentivo para unirse a ese club. Estos bonos generalmente se dan para hacer más atractivo un paquete de compensación, es decir, si el salario anual es menor que el esperado por el atleta. Son habituales en el deporte profesional.

Bono por desempeño: estos bonos por lo general están vinculados con un equipo o patrocinador. Una forma de compensación adicional que se paga como premio por lograr determinados objetivos o alcanzar metas predeterminadas (juegos ganados, con un lugar, tiempo/marcador específicos). Este bono es una compensación adicional al salario normal y típicamente se entrega luego de una valoración de desempeño que se completa en un período de tiempo específico.

Patrocinio: pago monetario, servicios u otro apoyo de una empresa o entidad, con la expectativa de que, al asociarse contigo o tu equipo, ganen en el mercado, por ejemplo, a través de un reconocimiento mejorado de su nombre o marca.

VIK (valor en especies): por lo general, está vinculado con un contrato de patrocinio y se refiere a una situación en la que podrías recibir un producto o servicio en lugar de dinero. VIK incluye, por ejemplo, recibir un auto, reloj, premios, equipos, etc.

Honorario por aparición: un pago recibido por un atleta por asistir a un evento, por ejemplo, una competencia o un evento promocional.

Premio en dinero: un pago hecho para premiar los resultados de un atleta o equipo en una competencia, usualmente, pagado por los organizadores del evento.

Beca: apoyo financiero o de otra índole que se recibe de distintas entidades: federaciones deportivas, instituciones educativas, Comités Olímpicos Nacionales, gobiernos u otras organizaciones. Por lo general, se pagan directamente al atleta o a su nombre, para complementar gastos educativos o de entrenamiento. Una beca puede ayudar con las cuotas de matrícula y entrenamiento, alojamiento, transporte, libros o equipo, etc.

Becas del gobierno: apoyo financiero que usualmente se paga al atleta a través de departamentos gubernamentales.

Ganar ingresos de diferentes fuentes te ubica en una situación única en relación con la contabilidad, la administración, la devolución de impuestos y las contribuciones de cargas sociales. Saber si tu ingreso está sujeto a impuestos, cargas sociales y/u otras contribuciones depende de tus circunstancias particulares. Deberías contactar a tu Comité Olímpico Nacional o contador o asesor impositivo local para determinar si se podría considerar que estás desarrollando un oficio o profesión y si está sujeto a un impuesto sobre la renta.



Lee también la sección **Cómo entender tus obligaciones impositivas**.

Entender los distintos tipos de gastos

Los gastos son cualquier ítem en el que se pague dinero a cambio. Como atleta tus gastos pueden dividirse en una cantidad de categorías diferentes. A efectos impositivos, es importante saber qué gastos pueden ser deducibles de impuestos y asegurarte de llevar un registro de todos los recibos relevantes de esos gastos.

Gastos diarios

Incluyen todos los costos relacionados con la vida diaria:

- Renta / Hipoteca
- Educación / Escuela
- Nutrición / Alimentos
- Cuentas: Electricidad / Agua / Gas / Internet
- Ropa
- Peluquería / Aseo personal / Higiene
- Médicos / Dentista / Oculista
- Auto / Transporte

- Entretenimiento
- Vacaciones
- Impuestos
- Teléfono
- Seguro médico
- Seguros
- Regalos
- Etc.

Gastos de entrenamiento y competencias

Incluye todo lo que pagas para desempeñarte como atleta:

- Instalaciones de entrenamiento
- Tarifas del entrenador
- Fisioterapia
- Masajes
- Suplementos
- Competencias: inscripciones
- Viajes – Vuelos y alojamiento
- Equipo
- Etc.

La mayoría de los gastos de entrenamiento pueden ser clasificados como deducibles de impuestos, pero hay una línea delgada entre gastos de entrenamiento y de vida. Es importante que busques asesoramiento profesional para tu situación personal y descubras qué puedes y qué no puedes deducir de tus impuestos. Lee también la sección **Cómo entender tus obligaciones impositivas**.

Cómo entender tus obligaciones impositivas

Los impuestos son cargos financieros u otro tipo de recaudación impuestos por un gobierno sobre los contribuyentes (individuos o entidades legales). Los gobiernos recaudan impuestos para solventar su funcionamiento y servicios. No pagar los impuestos es castigado por la ley. Si pagas tus impuestos tarde, deberás pagar una multa. Dependiendo de las leyes de tu país, los impuestos pueden ser:

- Impuestos sobre la renta personal, basados en el ingreso anual de la persona.
- Impuestos corporativos basados en las ganancias anuales que tiene la empresa.
- Impuesto al Valor Agregado (IVA), o un impuesto similar sobre bienes y servicios adquiridos.
- Impuestos sobre las plusvalías y otros impuestos.

Las tasas impositivas varían, dependiendo de dónde estés viviendo, cuánto ganes y cuál es tu situación de acuerdo con la ley impositiva (p.ej. trabajador asalariado, independiente, trabajador por cuenta propia, otros, etc.)

Los atletas y los impuestos

Los atletas pueden o no estar sujetos al pago de impuestos. Los ingresos de un atleta que cobra por desempeñar su deporte (vive de lo que hace) por lo general paga todos los impuestos. Los atletas con otras formas de ingresos fuera del deporte pueden estar en un término medio complejo. Es muy importante entender las reglas y leyes impositivas



específicas de tu país y asegurarte de seguirlas a medida que tu carrera progrese y tus circunstancias cambien.

En casi todos los países, los premios en dinero y los honorarios por aparición (parte del ingreso de un atleta) están sujetos al impuesto sobre la renta. Los atletas profesionales que participan en un evento en el exterior están sujetos a retenciones impositivas en el país organizador o anfitrión. Los organizadores que pagan honorarios por aparición y premios en dinero tienen regulaciones especiales con respecto al cálculo de remuneraciones, deducciones y el pago de honorarios. Eres responsable de asegurar que se paguen los impuestos correspondientes y deberías consultar con el organizador o la federación organizadora para obtener más información. Pregunta a los organizadores si los impuestos se pagarán antes de que recibas el dinero y si es necesario que pagues algún impuesto.

Tu país también tiene sus propias regulaciones impositivas y financieras que deben ser entendidas, ya que en algunos casos, tendrás que pagar impuestos sobre estos ingresos en tu país.

Deducciones impositivas

Si tus ingresos están sujetos a impuestos, también significa que puedes reclamar deducciones impositivas. Las deducciones impositivas son costos en los que incurres para ganar tus ingresos, por ejemplo, tus gastos de entrenamiento y competencias normalmente califican como deducibles. Pero esto es muy específico de las leyes impositivas de cada lugar y necesitarás obtener asesoramiento local.

Con frecuencia, puedes reducir tus ingresos imponibles restándoles tus gastos deportivos. Por ejemplo:

Tus **ingresos** – tus **deducciones impositivas**
= tus **ingresos imponibles**.

Lleva un registro

Para todo lo que sea una deducción impositiva, necesitarás llevar un registro para poder reclamarlo. Guarda todos los recibos y registros de tus gastos en un lugar para cada ejercicio financiero para que puedas reclamarlos como deducción impositiva.

Asesoramiento independiente

El asesoramiento financiero y contable es deducible de impuestos, así que conseguir asesoramiento profesional vale la pena. Pídele a colegas deportistas, a tu entrenador y a tu federación local o nacional que te orienten para encontrar un contador o asesor financiero apropiado. Si es posible, que tenga experiencia en haber trabajado antes con deportistas.

Es recomendable mantener a tu asesor financiero separado e independiente de otros miembros de tu equipo, por ejemplo, tu familia, amigos y agente, etc.

Cómo proteger tus finanzas

Para protegerte de problemas financieros imprevistos, es necesario que te asegures contra lo inesperado. Tu necesidad para protegerte y prevenir el riesgo cambiará a medida que avanzas en tu carrera y, por lo tanto, deberías revisar tus seguros todos los años. La siguiente información te ayudará a entender algunos de los diferentes tipos de seguros:

Seguro por enfermedad y lesiones (Salud): no tener un seguro de salud cuando sufres una enfermedad grave o un accidente puede provocar un problema financiero. Con frecuencia, este seguro, en su totalidad o en parte, lo paga tu empleador, así que asegúrate de consultar tu contrato. Si no lo cubre, es recomendable que saques tu propio seguro de salud.

Seguro por discapacidad: en caso de que quedes discapacitado, este seguro te brinda un ingreso mensual estable.

Seguro contra la pérdida de renta: este seguro es muy caro y deberías discutirlo con tu club o empleador.

Seguro por robo: este tipo de seguro se saca para propiedades (rentadas o propias) o vehículo y te cubrirá por pérdidas ocasionadas por un robo.

Guía para el atleta

PROGRAMA DE CARRERA PARA ATLETAS DEL COI



Seguro contra terceros: cubre daños o lesiones que puedas sufrir por culpa de otra persona.

Seguro de viaje: para costos médicos en el exterior, evacuación en caso de emergencia, pérdida de equipaje y equipo, etc. La elección de un seguro de viaje apropiado te ayudará a evitar gastos inesperados cuando viajes.

Seguro de retiro: se ofrecen soluciones para hacer frente a una diferencia en tu pensión jubilatoria y aun poder seguir teniendo tu estilo de vida habitual incluso en la vejez.





Emp

EMPLEO

Empleo

INTRODUCCIÓN

CÓMO DESCUBRIR QUIÉN ERES

CÓMO PREPARARSE PARA LA TRANSICIÓN

CÓMO PREPARARSE PARA EL ÁMBITO LABORAL



Introducción

El pilar Empleo ayuda a los atletas a identificar cuáles son sus intereses y habilidades y a cómo hacer la transición de la competencia de alto nivel al ámbito laboral. Este pilar se enfocará en respaldar a los atletas para que comiencen a identificar sus propias capacidades y mejorar sus posibles oportunidades para trabajos, pasantías o prácticas.

Dar el primer paso hacia el mercado laboral y lanzarse a una profesión no es un proceso fácil para nadie. Lleva mucho planeamiento, preparación y trabajo. Aun teniendo esto en cuenta hay factores adicionales que pueden tener un impacto en tu capacidad para conseguir un trabajo: crecimiento económico, nivel de desempleo, etc. Además, los atletas de elite a menudo cuentan con menos tiempo para prepararse para una profesión debido a su compromiso con el entrenamiento, al desarrollo de su pericia en el deporte, y la competencia a nivel internacional. Sin embargo, el tiempo que inviertas desde un principio va a mejorar de manera significativa tus chances para una transición positiva.

Este pilar resalta algunas de las áreas en las que enfocarse. El pilar Empleo comienza descubriendo quién eres y qué te interesa, y ayuda a los atletas a considerar profesiones que podrían adaptarse mejor con quiénes son, tanto en lo deportivo como más allá de ese ámbito. Los temas siguientes incluyen intereses de profesiones a largo plazo, qué herramientas, habilidades y equipo de apoyo van a necesitar los atletas y qué opciones de empleo hay disponibles.

“Como atleta es importante tener confianza en el futuro para poder concentrarse en el presente y rendir al máximo. El ACP del COI te dará algunos consejos de cómo construir tu futuro fuera del campo de juego y te ayudará a sentirte más confiado acerca de tus opciones.”
— Rebecca Scott, esquí de fondo.

Aprenderás

Cómo descubrir quién eres

Cómo prepararte para la transición

Cómo prepararte para el ámbito laboral



Cómo descubrir quién eres

Cómo analizar tu motivación e intereses principales

Cómo trasladar las actitudes y habilidades que tienes actualmente al ámbito laboral

Una de las tareas más difíciles para un atleta de elite es comenzar a pensar en quién es, y, en el proceso, empezar a considerar en quién podría convertirse luego de su carrera deportiva. El siguiente material va a ayudarte a: primero, explorar qué te interesa y cómo te motivas; y segundo, examinar tu actitud y habilidades que hayas ganado como atleta, y ver cómo trasladarlas al ámbito laboral. Esto va a permitirte desarrollar una idea de dónde estás ahora, y dónde podrías estar en el futuro.

“Cuando estás tan concentrado en entrenar todos los días, puedes perder la noción de quién eres y de qué te hace único. Sin embargo, para ser exitoso, me he dado cuenta de cuán importante era descubrir mis verdaderos intereses. El ACP del COI te ayudará a descubrir más sobre ti mismo y tu motivación para un futuro fuera del campo de juego.” — Pedro Yang, bádminton.

Hojas de trabajo para imprimir

Hoja de trabajo sobre intereses y motivación (u)

Hoja de trabajo sobre transición profesional (v)

Practicar preguntas para la entrevista conductual (w)

Ideas para obtener recursos adicionales y ayuda

- Comunícate con el CON o Secretaría de Deportes local para obtener más información y asesoramiento.
- Contacta al asesor vocacional de tu escuela o universidad.

- Contacta a tu Oficina de Desempleo local.
- Contacta a tu Oficina de Adecco más cercana o a athletes@adecco.com.

Cómo analizar tu motivación e intereses principales

Como atleta de elite, tu prioridad principal siempre estará en tu desarrollo y rendimiento deportivo. Sin embargo, cuando te retiras, puedes llegar a descubrir que te has quedado atrás de todos los demás en lo referente a tu planificación y desarrollo profesional para la vida cuando termine tu carrera deportiva. También es importante saber que puede ser un gran desafío si esperas hasta después de retirarte para comenzar a pensar en lo que viene. Cuanto antes comiences a pensar en tu retiro del deporte y dediques tiempo a tu segunda carrera, mejor preparado estarás.

Lo primero a tener en cuenta es qué quieres hacer. Como atleta de elite, la gente quizás espera que te mantengas en la industria deportiva. Este puede llegar a ser el caso, pero también hay otras opciones disponibles. Lo que sigue a continuación te puede ayudar a tener una idea de qué te interesa y qué es lo que mejor te sienta. Al identificar pasiones, motivaciones e intereses, te será más interesante planear un futuro que incluya una carrera en el deporte y una opción de profesión alternativa a largo plazo.



¿Qué te interesa?

Uno de los primeros retos a los que uno se enfrenta al introducirse en el mercado laboral es entender cuáles son tus intereses y cómo poder identificar un trabajo que coincida con esos intereses. Para poder hacer esto, mira dentro de ti, y busca las cosas que más te interesen, que para los atletas no pueden ser solo “deportes”. Prueba este rápido cuestionario de intereses y motivación para comenzar a reflexionar cuáles son tus intereses. La hoja para imprimir **Cuestionario rápido y hoja de trabajo sobre Intereses y Motivación (u)** está disponible.

Si todavía no estás seguro de qué quieres hacer, en Internet hay muchos tests de orientación vocacional que pueden ayudarte a definir cuáles son tus intereses y tu motivación. Trata de buscar términos como “profesión” y “prueba de intereses”, “test de personalidad” y “test de orientación vocacional”. También puedes consultar con un asesor vocacional de tu escuela u oficina de desempleo local.

Investiga más

Ahora que has pensado en tus intereses, la pregunta que sigue es ¿qué habilidades, calificaciones, conocimiento y/o experiencia necesitas para esta profesión en particular? Hay muchas cosas que puedes hacer para investigar sobre la profesión que te interesa.

INVESTIGA

¿Qué involucra? Busca avisos de empleo de la profesión de tu elección. Examina diferentes niveles del puesto, desde pasante hasta posiciones de más responsabilidad. Toma nota de las habilidades, experiencia y educación que se necesitan.

¿Quién contrata y por qué? Investiga empresas que contraten personas de esta profesión. Si tienes contactos en estas empresas o en esta profesión, pregúntales si tienen tiempo para juntarse contigo a beber un café para discutir qué habilidades y experiencia necesitas.

¿Puedo probar? Pregunta si puedes pasar un día observando a alguien en ese puesto para ver qué es lo que hace a diario. Si no tienes contactos en esta área, pregunta a tus conocidos si ellos conocen a alguien que pueda ayudarte.

¿Qué se requiere para triunfar? Haz una lista de lo que se necesita para triunfar en esta profesión y examínala para ver si aún estás interesado en esta carrera profesional.

¿Cuál es mi plan? Cuando tengas en claro qué quieres hacer y qué necesitas para llegar, agrega estos requerimientos a tus objetivos y comienza a trabajar para conseguirlos.

¿Tengo contactos que me puedan ayudar? Arma un equipo que pueda ayudarte fuera del deporte, una red con la que te sientas cómodo hablando sobre opciones laborales, retos y estrategias para triunfar.

¿Necesitas más educación?

¿Necesitas experiencia laboral?

¿Necesitas contactos?

Cuanto antes sepas qué quieres hacer, más efectivo serás en lograrlo.

Cómo trasladar las actitudes y habilidades que tienes actualmente al ámbito laboral

Hay muchas cualidades que se adjudican de manera natural a los atletas. La gente siempre verá a los mejores atletas como personas dedicadas y motivadas, que pueden trabajar bien bajo presión y que tienen mucho empuje. Aun cuando las habilidades y destrezas técnicas son importantes, los posibles empleadores probablemente van a estar más interesados en tu personalidad y carácter. Cuando estés por entrar en una nueva profesión, todos estos atributos y cualidades te van a ayudar, pero siempre es mejor entender qué otras cualidades posees como individuo. Al tomarte el tiempo para sumar habilidades y experiencias durante tu carrera deportiva, estarás mejor preparado para un futuro desafiante y pleno.

Es muy probable que la impresión que crees en los primeros minutos de haber conocido a alguien determine su percepción de ti, ya sea en una entrevista, un evento, o cuando un fanático te cruce en la calle. No es solo acerca de sonreír y pararse erguido, sino que también es importante prestar atención a la manera en la que hablas. Es muy importante dar una impresión de que se está interesado en lo que dice el otro. Crea empatía con la otra



persona al escucharla antes de responder y contesta sus preguntas de tal manera que hagas conexión con ella.

A la hora de buscar trabajo, tanto tu CV como la entrevista crearán una impresión duradera. Debes usar un vocabulario profesional empresarial en ambos casos. Por lo general, los atletas tienen algunas características y habilidades que son muy buscadas en el mercado laboral. Sin embargo, muchos atletas pueden llegar a tener dificultades al traducir quiénes son y qué saben hacer a un lenguaje que sea familiar para los empresarios.

Para ayudarte a traducir tu actitud y tus habilidades en términos empresariales, puedes usar la hoja de trabajo para imprimir **Hoja de trabajo sobre transición profesional (v)** . Esta hoja de trabajo está diseñada para ayudarte a entender qué haces ahora y cómo puedes traducirlo a un lenguaje entendible para un posible empleador. También puedes usar esta hoja para evaluar qué habilidades tienes ahora y cuáles deberías continuar desarrollando.

Para más información sobre entrevistas mira la sección **Cómo prepararse para entrevistas** .





Cómo prepararte para la transición

Qué esperar cuando te retiras del deporte

Qué tienes que hacer para estar bien preparado para una futura transición

No muchos atletas consiguen su trabajo ideal inmediatamente después de haber terminado su carrera deportiva. Planear con anterioridad la transición de tu carrera deportiva no solo te ayudará a prepararte para tu próximo paso, sino también te permitirá evaluar tus oportunidades y asegurará que estés en la mejor posición para capitalizarlas. La siguiente información te ayudará a reflexionar sobre estas cuestiones y a planear con anticipación.

“Desde un principio, todo atleta sabe en el fondo que su carrera deportiva no durará para siempre. No importa qué tan bueno seas; algún día no será suficiente. Ser atleta es fantástico, pero la mayoría terminamos retirándonos muy jóvenes. A veces hay que tomar esta decisión antes de lo que quisiéramos debido a lesiones o accidentes.”—Bárbara Kendall, windsurf.

Ideas para obtener recursos adicionales y ayuda

- Comunícate con el CON o Secretaría de Deportes local para obtener más información y asesoramiento.
- Busca atletas locales retirados para aprender de su experiencia.

Qué esperar cuando te retiras del deporte

Por Barbara Kendall

Desde un principio, todo atleta sabe en el fondo que su carrera deportiva no durará para siempre. No importa qué tan bueno seas; algún día no será suficiente. Ser atleta es fantástico, pero la mayoría terminamos retirándonos muy jóvenes. A veces hay que tomar esta decisión antes de lo que quisiéramos debido a lesiones o accidentes. Las cuatro bases claves para el bienestar que presentamos a continuación pueden verse afectadas por este cambio significativo:

Lo emocional

Cuando terminas tu carrera deportiva, tu mente experimenta una variedad de emociones. Te exigiste tanto durante tanto tiempo que una vez que termina, te encuentras confundido y perdido. Para prepararte para esto, aprovecha al máximo a la gente que te rodea, incluyendo a atletas mayores que tú, que habrán experimentado muchas de las mismas emociones y estarán dispuestos a ofrecerte consejo y orientación.

Lo social

Alcanzar un nivel de elite requiere una enorme cantidad de esfuerzo y sacrificio. Lamentablemente, el entrenamiento constante y concentrar todo en un objetivo muchas veces significa que los mejores atletas están relativamente aislados de la sociedad promedio. Una vez que te retiras de tu carrera deportiva, reintegrarte a la vida normal puede ser muy difícil. Para luchar contra esta posible sensación de aislamiento debes enfocarte en ponerte nuevos objetivos y trabajar



para alcanzarlos. Esta nueva vida te llevará de manera natural a nuevos círculos sociales. Abraza estas nuevas oportunidades. Para más información ve a la sección **Cómo fijar objetivos inteligentes**.

Lo financiero

Prepárate y piensa sobre tus finanzas para cuando dejes el deporte. Puedes prepararte tú mismo o consultar con un asesor financiero. De cualquier manera, no esperes hasta tu retiro, deberías planearlo, o pedir consejo, al comienzo de tu carrera, para prever momentos en los que no ganes mucho dinero, y específicamente para tomarte un tiempo libre cuando te retires del deporte. Para más información ve a la sección **Cómo administrar tus finanzas**.

Lo físico

Debido a que tu cuerpo estará acostumbrado a un nivel alto de entrenamiento, ciertamente sentirá los efectos cuando dejes de entrenar a ese nivel. Quizás experimentes un período de fatiga, o comiences a notar cambios en tu físico. Todos estos efectos son normales y esperables. Planea una etapa de transición ajustando tu nutrición y ejercicio durante un período de tiempo determinado para ayudarte con el cambio.

¿CÓMO PUEDO PLANEAR LA TRANSICIÓN?

Cualquier momento en tu carrera es un buen momento para pensar en los temas siguientes, pero pueden ser de gran ayuda específicamente cuando comienzas a pensar en terminar tu carrera deportiva.

Tómate el tiempo para descubrir qué te interesa y te motiva

Como atleta has aprendido qué se necesita para triunfar: trabajar duro y concentrarse en los objetivos. Este aprendizaje puede aplicarse a la mayoría de los ámbitos de la vida, especialmente al entorno laboral. Sin embargo, todos somos distintos, y para cada tipo de persona hay un trabajo adecuado. Descubrir en qué eres bueno lleva tiempo. Prueba diferentes trabajos, quizás descubras algún talento oculto en el camino.

Para triunfar en los deportes se necesita una fuerte motivación. Es esta motivación la que te convence para jugar un set más y mantener el control hasta el momento triunfal del último partido. Es la misma motivación la que se necesita para encontrar una profesión luego del retiro. Identifica tus otros factores motivacionales. Para más información ve a la sección **Cómo analizar tu motivación e intereses principales**.

Habilidades y actitud

Es importante comenzar a planificar tu profesión luego del deporte antes de llegar al punto en el que debes retirarte, especialmente si quieres trabajar en un campo que requiera habilidades específicas o estudios académicos.

Si quieres ser ingeniero, –una profesión que requiere muchos años de estudio– sería sensato comenzar a prepararte mucho antes de retirarte. Te sorprenderá cuán fácil es encontrar programas en Internet, o pregunta a tu red de contactos si alguien ya ha terminado una carrera similar.

Al igual que en los deportes, las probabilidades de triunfar sin poseer las habilidades o el entrenamiento necesario son muy escasas. Tienes que competir en los campeonatos juveniles antes de estar preparado para los Juegos Olímpicos. Lo mismo se aplica para el trabajo que no es deportivo: tienes que estar preparado para empezar en cargos para principiantes. Para más información ve a la sección **Cómo trasladar las actitudes y habilidades que tienes actualmente al ámbito laboral**.

Contactos

Como atleta, seguramente tienes muchas oportunidades para conocer a muchas personas interesantes e influyentes en competencias y eventos sociales. Por lo tanto, aprovecha estas oportunidades: da un paso adelante y entabla conversación con la gente que conozcas. Habla con ellos sobre de dónde son, qué es lo que hacen y a qué organizaciones están afiliados. Guarda sus datos y trata de mantenerte en contacto de manera regular. Para más información ve a la sección **Cómo hacer contactos de manera efectiva**.

Siempre sé espontáneo, sigue motivado y nunca te conformes. Esto se da de manera natural, y será clave a la hora de determinar cómo avanzarás. El espíritu de los Juegos Olímpicos no se encuentra en el campo de juego, sino dentro de cada uno de nosotros.



Qué necesitas para estar bien preparado para una futura transición

En el campo tú tomas la decisión, tú corres la carrera y tú tienes un equipo a tu alrededor que apoya tus esfuerzos. ¿Quién es tu equipo cuando decides retirarte de la competencia?

Para una transición exitosa al mercado laboral hay algunos aspectos clave que un atleta de elite debería saber, entender y a los que debería dedicarse mientras está activo en su carrera deportiva para mejorar sus probabilidades de una transición positiva. Algunas preguntas que deberías hacerte son:

- 1 ¿Sé qué carrera quiero seguir y puedo hablar sobre este campo con inteligencia?
- 2 ¿Tengo una estrategia que aumente mis probabilidades de ingresar en el mercado laboral en este campo?
- 3 ¿He creado un equipo y una red de contactos que me ayudarán a acceder a esta industria?
- 4 ¿Poseo las herramientas necesarias para obtener acceso, como un CV, y conocimientos acerca de las entrevistas laborales?

Así como hay temas comunes que deberías conocer y entender, también hay normas y prácticas locales para ingresar al mercado laboral que son propias de cada país y región. Los siguientes consejos son generales, y apuntan a fortalecer tus oportunidades de transición. Sin embargo, también deberás conocer lo que sucede en tu zona.

Para más información contacta al **Comité Olímpico Nacional de tu país**

Una gran diferencia entre una carrera deportiva y tu próxima profesión es que en el mundo del deporte sabes cuál es tu objetivo y conoces a las personas que pueden ayudarte a alcanzar tu máximo potencial. En los negocios el objetivo puede no ser tan claro, pero el proceso de formar un equipo puede seguir siendo el mismo. Lo siguiente puede ayudarte en tu preparación:

Entiéndete a ti mismo

Desarrolla una comprensión inicial de ti mismo y ten una dirección planificada en relación a qué es lo que quieres hacer luego del deporte. No temas ser impreciso al comienzo y continúa refinando tu objetivo. Esto te dará la base para conversaciones positivas mientras formas tu equipo. Ve también la sección **Cómo descubrir quién eres**

Fija objetivos

Ponte como objetivo hablar con un número determinado de personas nuevas cada mes, que te ayudarán a refinar tus metas y delimitar tus objetivos. Lee también la sección **Cómo fijar metas inteligentes**

Escucha

Cuando hables con alguien, pregunta y escucha más de lo que hables. Hablar de tu rendimiento te hará sentir bien, ¿pero cuánto aprenderás en esa conversación? Tu objetivo es adquirir información valiosa.

Haz contactos

La estrategia de formar y mantener un equipo fuerte para tu carrera deportiva también debería aplicarse para tu próxima profesión. Habla con un gran número de personas; nunca sabes quién puede ser un miembro inestimable de tu equipo. Un equipo diverso te dará más comentarios y respaldo. Piensa en el viejo dicho: “Más vale prevenir que curar”. De manera similar, hacer un buen contacto ahora puede ser muy valioso para cuando te retires. Si puedes conseguir ocho contactos nuevos por mes, tendrás casi 100 en un año. Lee también la sección **Cómo hacer contactos de una manera efectiva**

Mantente en contacto

Mantente en contacto con tus conocidos. Si escribes ocho mensajes por mes (1 o 2 horas al mes), mantendrás a tus contactos informados sobre lo que estás haciendo. Luego, a medida que refines tus objetivos y necesites ayuda, consejos u otros contactos, tendrás mucha gente en tu grupo que te conoce y te ayudará. Además del e-mail, redes sociales como Facebook, Twitter y LinkedIn también pueden ayudarte a mantenerte en contacto con tus conocidos.

Muestra iniciativa

Toma la iniciativa y empieza hoy. Si esperas seis meses o un año, significará entre 50 y 100 contactos perdidos para tu equipo.



Cómo prepararte para el ámbito laboral

Cómo escribir un CV profesional

Cómo prepararse para entrevistas

Qué tipos de trabajos hay disponibles

Todo atleta necesita tener un Currículum Vitae (CV) profesional. Ya sea que estés planificando tu profesión luego de tu carrera deportiva, o buscando financiación o patrocinio, un CV profesional es un bien que hay que tener sí o sí, y un recurso muy valioso. Sin embargo, un CV profesional es solo un paso en todo el proceso de descubrir tu futura profesión ideal y conseguir el trabajo de tus sueños.

“El ACP del COI me aportó mucho y me guió a la hora de preguntarme todas las cosas que debía preguntarme. Quizás hubiera llegado por mi cuenta, pero me hubiera llevado mucho más tiempo.” — Claudia Bokel, esgrima.

Hojas de trabajo para imprimir

Hoja de trabajo sobre intereses y motivación (u)

Hoja de trabajo sobre transición profesional (v)

Practicar preguntas para la entrevista conductual (w)

Ejemplo de CV del atleta – ANTES del programa ACP del COI (x)

Ejemplo de CV del atleta – DESPUÉS del programa ACP del COI (y)

Ideas para obtener más información y ayuda

- Comunícate con el CON o Secretaría de Deportes local para obtener más información y asesoramiento.
- Contacta a tu Oficina de Adecco más cercana o a athletes@adecco.com.
- Ve también otros recursos online en la página del Centro de Desarrollo de Adecco: www.adeccowaytowork.com.

Cómo escribir un CV profesional

Todo atleta debería tener un CV (Currículum Vitae) bien escrito. Ya sea para usar en solicitudes de financiamiento o para dárselo a potenciales patrocinadores o empleadores, un CV profesional es una herramienta importante para cualquier atleta. Específicamente cuando te postules para algún trabajo, es esencial que tengas un CV bien escrito. En pocas palabras, es un primer vistazo a quién eres, qué has hecho y a dónde quieres ir. La estructura del CV varía en todo el mundo, y un formato que quizás es típico en algunas regiones y países puede ser muy diferente en otros. Por lo tanto, las siguientes son solo pautas generales, y debes consultar con algún contacto local para que te ayude con las especificaciones de cómo escribir un CV en tu área.

Hay algunos atributos comunes que los atletas quizá quieran considerar cuando preparen un CV profesional. Es muy común para los atletas que sus formaciones sean diferentes de las de otros en el ámbito laboral.



Como atleta, es importante tener en cuenta que otros candidatos pueden tener más experiencia que tú. Sin embargo, esto es solo una cuestión de perspectiva. Tienes que buscar qué te hace especial en el campo de juego, evaluar su utilidad en el mercado laboral y ser capaz de traducir estas habilidades y atributos al ámbito laboral.

A continuación, hay algunos consejos para tener en cuenta al desarrollar el contenido de tu CV profesional. Si estas escribiendo un CV específico para patrocinadores y becas, debes ajustar tu CV básico para que sea adecuado para esa audiencia.

Logros

Reflexiona sobre lo que has hecho y lo que puedes hacer. Incluye logros que refuercen tu objetivo profesional. Puede ser que algunas personas no reconozcan cómo tus logros en el campo de juego se traducen en el ámbito de los negocios. Piensa en algunos de tus mejores logros e inclúyelos en la sección de Logros de tu CV. Por ejemplo, Atleta en el Equipo Nacional (2010 - actualidad). Luego, piensa en qué necesitaste para triunfar e incluye estas cosas en la sección de Habilidades de tu CV, por ejemplo, perseverancia, empuje, actitud positiva. Para más ayuda sobre cómo traducir tus habilidades y actitud actuales como atleta para que combinen con las habilidades profesionales que buscan los empleadores, ve la sección **Cómo traducir las habilidades y actitud que tienes actualmente al ámbito laboral** y la **Hoja de trabajo sobre transición profesional (v)**.

Sé claro y conciso

Incluye información importante como quién eres y a qué escuela fuiste, pero este no es el lugar para tu historia de vida. Tu CV debe reflejar tu valor en el mercado laboral hoy en día y en el futuro, y no ocupar más de 1 o 2 páginas.

Coherencia

Sé coherente de principio a fin en tu CV. Revisa formato, puntuación, ortografía e interlineado para asegurarte de que es uniforme en todo el documento.

Carta de presentación

Di para qué trabajo te estás postulando y cuándo viste la vacante. O si estás contactando a una empresa en caso de que haya un puesto disponible en el futuro, explica por qué les estás enviando tu CV. Incluye información como por qué eres la persona adecuada para el puesto. Resalta habilidades o experiencia relevantes de tu CV para demostrar que eres una elección adecuada para el puesto. Para poder hacer esto, asegúrate de leer el anuncio de empleo cuidadosamente. Y sé entusiasta.

Organiza tu carta de presentación en una secuencia lógica y tómate el tiempo para revisarla. Sé conciso e incluye información relevante. En general, 10 o 12 renglones son suficientes. No aburras a los reclutadores antes de que lean tu CV. Revísala dos veces —errores de gramática y ortografía no dan una buena impresión.

Feedback

Al haber sido entrenado por expertos, sabes cómo aceptar comentarios y devoluciones sobre qué es lo que necesitas para ganar. Haz lo mismo al desarrollar tu CV. Comparte borradores con personas que tengan experiencia en la profesión elegida, y pide una devolución sincera y directa. Quieres personas que te ayuden a alcanzar tus metas deseadas en los negocios así como ya lo has hecho en el deporte.

Calidad

Serás juzgado según la calidad de tu CV, así que asegúrate de no tener errores. Corrige tu CV final y pide a otras personas que lo corrijan por ti y que te den su opinión y devoluciones.

Usa lo que tienes

Agrega algunas fotos tuyas practicando tu deporte para que los empleadores vean qué has hecho. Esto es especialmente importante en un CV para patrocinadores porque de esta manera podrán ver a la multitud y ver lo emocionante que es el evento.

Tómate tu tiempo

Preparar un buen CV lleva entre unas semanas y unos meses. Tampoco debes apresurarte con tu carta de presentación. Si lo haces, no escribirás una buena carta y todo el trabajo hecho en tu CV habrá sido en vano. Tómate el tiempo para buscar buenos CV y cartas de presentación, prepara tus borradores y luego revísalos varias veces con el aporte de varios de tus contactos. Una vez que desarrolles tu CV, revísalo y actualízalo al menos una vez al año.



Consulta las hojas para imprimir **Ejemplo de CV del atleta –ANTES del programa ACP del COI (x)** y **Ejemplo de CV del atleta –DESPUÉS del programa ACP del COI (y)** para un atleta de elite retirado.

Cómo prepararse para entrevistas

En el deporte, cuando estás entrenando, puedes reflexionar sobre tu actuación para cambiarla y mejorarla; si cometes un error, puedes hacerlo de nuevo. Sin embargo, cuando estás compitiendo durante la carrera, lo que hagas es definitivo, y no puedes hacerlo otra vez. Lo mismo aplica para una entrevista.

Cuando estás en una entrevista, estás compitiendo y tienes que dar lo mejor de ti. Debes practicar (entrenar) para una entrevista y anticipar qué se te va a preguntar, al igual que cuando te preparas en el campo de juego. A continuación, hay algunas cosas para considerar cuando te prepares para una entrevista:

ANTES DE LA ENTREVISTA

- Investiga: la industria, la empresa, el entrevistador y hasta la competencia.
- Desarrolla una serie de preguntas para ayudarte a evaluar si quieres el trabajo, o escribe una lista de aspectos positivos y negativos para asegurarte que las ventajas tengan mayor peso que las posibles desventajas.
- Haz una lista de logros, tanto atléticos como otros, y cómo se relacionan con el trabajo. La gente quiere saber que logras hacer las cosas y cómo puede aplicarse eso a sus necesidades. Como atleta,

probablemente tengas que traducir tus logros a algo que el mundo de los negocios comprenda. Ve también la sección **Cómo trasladar las actitudes y habilidades que tienes actualmente al ámbito laboral** y la **Hoja de trabajo sobre transición profesional (v)**.

- Practica responder preguntas para la entrevista conductual, usa la hoja de trabajo para imprimir **Practicar preguntas para la entrevista conductual (w)**. También puedes usar la terminología de la **Hoja de trabajo sobre transición profesional (v)** para ayudarte a expresar tu actitud y habilidades de una manera en que hagas conexión con los empleadores.
- Conoce tu CV. La persona que te entreviste se basará en él para la entrevista.

DURANTE DE LA ENTREVISTA

- Trata de estar lo más relajado posible.
- Escucha atentamente lo que se te pregunta y busca oportunidades que puedas aprovechar para demostrar que eres la persona indicada para el trabajo.
- Incluye logros en tus respuestas que respalden lo que se necesita.
- Presta atención a indicios no verbales por parte del entrevistador y de ti mismo (por ejemplo la vestimenta, el aseo, la postura, el interés, el sonreír, el contacto visual, etc.)

LO QUE DICES ES SOLO UNA PARTE DE LA ENTREVISTA

- Averigua la mayor cantidad de información posible sobre el puesto antes de entrar en detalle sobre tu experiencia para ofrecer valor al empleador.
- Siempre responde con un tono positivo y no hables de antiguos empleadores con una connotación negativa.
- Haz preguntas. Asegúrate de saber sobre la empresa y el trabajo.

DESPUÉS DE LA ENTREVISTA

- Resume puntos clave y evalúa cómo crees que te fue y por qué.
- Pide una devolución, si tienes la oportunidad.
- Preguntar cuáles son los pasos a seguir.
- Concreta un día y horario específicos para tu próximo contacto con ellos.
- Envía cartas de seguimiento y agradecimiento de inmediato.



Qué tipos de trabajos hay disponibles

Todos los atletas se retiran, y la mayoría ejercen una segunda profesión en esa etapa. El tipo de experiencia laboral que tengas en ese momento aumentará tus probabilidades de conseguir tus metas “no deportivas”.

Hay cientos de industrias y tipos de trabajo para que consideres. A continuación, hay ejemplos de algunos tipos de estructuras que puedes encontrar en el ámbito laboral:

Tipos de trabajo Comentarios

Jornada completa	Son los que más tiempo consumen y por lo general, cuentan con el mayor salario.
Media jornada	Más flexibles, menor salario.
Pasantía	Por lo general duran una cantidad determinada de tiempo, normalmente estacionales y se usan por el tipo de exposición que te dan para una profesión o tipo de trabajo determinado.
Prácticas	Menor salario, generalmente limitadas, pero ofrecen la posibilidad de aprender un oficio o destreza nueva.

Observación

Oportunidad sin goce de sueldo en donde puedes observar a un empleado de una empresa para aprender sobre el trabajo. No es lo más común y por lo general es por un período corto de tiempo (entre 1 día y 1 semana).

Cuando evalúes qué quieres buscar, debes saber qué objetivo quieres alcanzar a través del trabajo. Comprender tus objetivos desde el principio de tu carrera es importante. ¿Necesitas ganar más dinero para respaldar tu entrenamiento? Entonces quizás debas aceptar un trabajo que no sea tu primera opción. ¿Estás empezando de cero y tienes 30 años? Para empezar, quizás tengas que aceptar un trabajo que no sea prestigioso, pero que aun así pague las cuentas o te lleve por un camino que te ayudará a alcanzar tus objetivos principales.

Tener experiencia laboral de varios tipos te puede ayudar a ser más exitoso a largo plazo, y poder acomodarlo a algo que puedas manejar mientras aún estés entrenando hará la experiencia más gratificante.

¿Qué quiero hacer?

Hay cientos de empleos y profesiones posibles. Comprender qué te motiva, qué te interesa y en qué eres bueno te ayudará a apuntar hacia dónde quieres ir en lo profesional y hacia dónde no quieres ir.

Para ayudarte a evaluar qué habilidades posees ahora y qué es lo que te interesa, prueba el **Cuestionario rápido y la Hoja de trabajo sobre Intereses y Motivación (u)**.

El cuestionario analiza tanto las habilidades como los intereses que tengas ahora, porque ambos pueden ser factores importantes en tu decisión. Algunas veces es interesante hacer algo en lo que eres bueno aun cuando no te interesa, porque puede dar una mayor ganancia. Otras veces es mejor hacer lo que te guste y mejorar tus habilidades porque puedes llegar a hacerlo por mucho tiempo.

Como atleta quizás debas enfrentarte a esta decisión de habilidad contra gusto, y a veces para alcanzar tus sueños deberás establecer una prioridad y aceptar un trabajo que puede no gustarte. Otras veces, si eres dedicado y estás determinado, podrás elegir un trabajo que te interese y que fortalezca tus habilidades o experiencia en la profesión que hayas escogido.

Investiga más

- En todas las industrias hay muchos puestos diferentes. Una búsqueda en Internet de “lista de puestos en la industria X” te ayudará a examinar los distintos puestos disponibles y te dará las definiciones y requerimientos necesarios para cada puesto.
- Si necesitas más ejemplos de tipos de profesiones, busca en Internet términos como “lista de profesiones”.
- Si necesitas más información sobre qué puede ser lo mejor para ti, busca en Internet términos como “test de orientación vocacional”, “test de orientación profesional” y “qué quieres ser cuando seas grande” – todo esto te ayudará a pensar qué es lo que disfrutas de hacer en la vida.



Hojas de trabajo para imprimir

Edu

QUÉ PREGUNTAR A LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS POTENCIALES (A)

DECIDIR ESTUDIAR EN EL EXTERIOR (B)

LISTA DE VERIFICACIÓN: COSAS PARA HACER ANTES DE MUDARTE (C)

CUESTIONARIO RÁPIDO SOBRE ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO (D)

EJEMPLO DE LISTA DE TAREAS PARA HACER N° 1: MATRIZ GESTIÓN/FOCO (E)

EJEMPLO DE LISTA DE TAREAS PARA HACER N° 2: TAREAS AGRUPADAS (F)

CÓMO CREAR UN PLANIFICADOR ANUAL EFECTIVO (G)

MATRIZ DE PRIORIDAD DE ACTIVIDADES (H)

MAPA MENTAL (I)

ABREVIATURAS MÁS COMUNES PARA TOMAR NOTAS EN CLASE (J)

Hojas de trabajo para imprimir

Hab

PREPARACIÓN PARA LOS MEDIOS - PARTE 1 (K)

PREPARACIÓN PARA LOS MEDIOS - PARTE 2 (L)

CREAR TU HISTORIA (M)

¡INTÉNTALO! (N)

DE UNA PRESENTACIÓN CON DIAPOSITIVAS TRADICIONAL A UNA DE ALTO IMPACTO (O)

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA EL EQUIPO DE LA PRESENTACIÓN (P)

REALIZAR UN ANÁLISIS FODA (Q)

ENCONTRAR EL EQUILIBRIO (R)

CREAR UN DISCURSO DE ASCENSOR DE 30 SEGUNDOS (S)

PLANIFICADOR Y CALCULADOR DE PRESUPUESTO (T)

Hojas de trabajo para imprimir

Emp

CUESTIONARIO RÁPIDO Y HOJA DE TRABAJO SOBRE INTERESES Y MOTIVACIÓN (U)

HOJA DE TRABAJO SOBRE TRANSICIÓN PROFESIONAL (V)

PRACTICAR PREGUNTAS PARA LA ENTREVISTA CONDUCTUAL (W)

EJEMPLO DE CV DEL ATLETA –ANTES DEL PROGRAMA ACP DEL COI (X)

EJEMPLO DE CV DEL ATLETA –DESPUÉS DEL PROGRAMA ACP DEL COI (Y)



Qué preguntar a una institución educativa potencial (a)

La lista siguiente no es exhaustiva, pero contiene algunas cosas a tener en cuenta para elegir una institución educativa. Te proporcionará algunas áreas clave en las que deberás enfocarte cuando consideres combinar los requisitos singulares del deporte de elite y los estudios.

Descarga la hoja de trabajo

Decidir estudiar en el exterior (b)

Hay tres actividades en la hoja de trabajo que te ayudarán a considerar en profundidad la opción de estudiar en el exterior.

Descarga la hoja de trabajo

Lista de verificación: Cosas para hacer antes de mudarte (c)

En algunos momentos de tu carrera deportiva, quizás necesites mudarte del lugar donde vives para estudiar. La lista de verificación siguiente incluye algunos temas que debes considerar. También deberías agregar cualquier otro tema que pueda afectarte específicamente a ti cuando te mudes.

Descarga la hoja de trabajo

HOJA DE TRABAJO - EDUCACIÓN A

Qué preguntar a las instituciones educativas potenciales (a)

La lista siguiente no es exhaustiva, pero contiene algunas cosas a tener en cuenta para elegir una institución educativa. Te proporcionará algunas áreas clave en las que deberás enfocarte cuando consideres combinar los requisitos singulares del deporte de elite y los estudios.

¿La institución educativa potencia las necesidades y desafíos singulares que enfrentas los atletas a la hora de combinar sus actividades deportivas y académicas, en particular:

Pregunta	Respuesta/Comentarios
¿Te permite mantener un equilibrio entre el estudio y el entrenamiento de disciplinas físicas, técnicas y técnicas físicas? ¿Cada cuánto se repite en línea o en un formato de aprendizaje flexible para poder estar al día con las clases cuando necesites viajar?	
¿Existen otros requisitos de admisión o niveles académicos adicionales a los que se requieren los estudiantes deportistas? ¿Hay algún programa que ayude la continuación de los programas deportivos y académicos, cuando estudiantes los en el extranjero o cómo la institución se integra con otros estudiantes deportistas y los estudiantes comunes en la institución educativa?	
¿Hay un coordinador o persona dentro de la institución que sea el punto principal de contacto para ayudarte a ir a la institución a resolver cualquier problema que puedas encontrar al combinar las actividades académicas y deportivas?	
Si estás en un deporte de equipo, ¿es importante encontrar otros atletas deportistas con necesidades particulares y estudiar más con la institución y con el equipo de entrenadores.	
¿Hay un departamento dedicado a un área deportiva, ¿puedes transferir los créditos que has ganado y si es así en qué, ¿puedes transferir los créditos en tu país y en el extranjero?	

HOJA DE TRABAJO - EDUCACIÓN B

Hoja de trabajo: Decidir estudiar en el exterior (b)

Hay tres actividades en la hoja de trabajo que te ayudarán a considerar en profundidad la opción de estudiar en el exterior.

Actividad 1
Una vez lista y completa, después clasifica las temas de acuerdo con la importancia que tienen para ti.

Consideraciones	1	2	3	4	5
¿A qué temas que se relacionan?					
¿País y idioma?					
Costo de educación					
Entrenador y compañeros de equipo					
Desarrollo de oportunidades en tu país					
¿Qué información relacionada con el deporte debes tener antes de decidir estudiar en el otro país?					
Nivel del equipo					
Desarrollo académico					
Comentarios del entrenador					
La institución					
Tu rol en el equipo					
Desarrollo académico en el equipo					
Entorno del equipo					
Otros (especifica)					

Una vez que hayas obtenido información sobre estas áreas, necesitarás decidir cuáles de las áreas mencionadas son importantes para ti. Clasifica los temas por orden.

Ahora, continúa con las actividades 2 y 3.

HOJA DE TRABAJO - EDUCACIÓN C

Lista de verificación: Cosas para hacer antes de mudarte (c)

En algunos momentos de tu carrera deportiva, quizás necesites mudarte del lugar donde vives para estudiar. La lista de verificación siguiente incluye algunos temas que debes considerar. También deberías agregar cualquier otro tema que pueda afectarte específicamente a ti cuando te mudes.

Esta es una lista de verificación rápida de "las cosas para hacer" antes de mudarte.

Item	Lista/Comentarios
Tu entrenador ¿Has conversado con tu entrenador actual (y con tu nuevo entrenador) las oportunidades educativas disponibles en el equipo que quieres una institución para ti? ¿Necesitas viajar?	
Tu familia ¿Has hablado con todos los miembros de tu familia sobre las posibilidades de mudarte, entrenador, director de deportes o coach?	
Escuela/Universidad/Entrenador ¿Has conversado con el entrenador o entrenador de tu institución actual o entrenador de tu institución nueva? ¿Has preguntado cuáles cosas que son fáciles de hacer en tu institución nueva para ayudarte a mudarte?	
Acomodamiento ¿Dónde quieres vivir? ¿Dónde quieres vivir cuando te mudes? ¿Necesitas un medio de transporte o facilidades como el transporte público para ir a entrenar, hacer entrenamiento, educación física, y a la escuela, la universidad o al trabajo?	
Financiamiento ¿Vas a pagar por tu educación? ¿Vas a recibir alguna ayuda económica o beca de la institución? ¿Hay alguna otra ayuda económica que puedas recibir?	
Apoyo ¿Hay alguien que pueda ayudarte a mudarte a la institución nueva? ¿Hay alguien que pueda ayudarte a mudarte a la institución nueva? ¿Hay alguien que pueda ayudarte a mudarte a la institución nueva?	

¿Qué para el atleta?
Hojas de trabajo de educación para atletas del COI
http://www.olympic.org/athletes



Cuestionario rápido sobre administración del tiempo (d)

La siguiente hoja de trabajo te ayudará a evaluar cómo administras tu tiempo.

Descarga la hoja de trabajo

Lista de tareas para hacer #1 – Matriz Gestión/Foco (e)

Cuando uses esta lista de tareas para hacer, escribe ítems en el lado de la gestión que sean objetivos a corto plazo o temas inmediatos que necesites resolver en forma diaria. Por lo general, son tareas repetitivas y a corto plazo, que pueden ser subdivisiones de tus proyectos de la lista Foco (p.ej., enviar una carta, comprar un regalo para un familiar, investigar para un trabajo académico o reunirse con el entrenador).

Descarga la hoja de trabajo

Lista de tareas para hacer #2 – Tareas agrupadas (f)

Haz una lista de varias tareas para hacer en la categoría que corresponda. Intenta ocuparte de las tareas de un mismo grupo al mismo tiempo para asegurarte de maximizar el tiempo que tienes disponible.

Descarga la hoja de trabajo

Eda HOJA DE TRABAJO - EDUCACIÓN

Cuestionario rápido sobre administración del tiempo (d)
La siguiente hoja de trabajo te ayudará a evaluar cómo administras tu tiempo.

Instrucciones
1. Para cada pregunta, fílate la columna que más se ajuste a tu personalidad.
2. Marca con una línea de cada columna.
3. Las respuestas y los totales de las preguntas te darán una idea de las áreas del administración del tiempo en las que debes poner más atención.

Consideraciones

	Nunca	Poco a veces	A veces	Con frecuencia	Siempre
1. ¿Administro con éxito prioridades a las tareas?					
2. ¿Termino las tareas tan pronto como puedo y no dejo cosas para último momento?					
3. ¿Priorizo, planifico y trato de ser organizado?					
4. ¿Cuido mucho el tiempo en mis actividades?					
5. ¿Cuando trabajo con algo de urgencia, lo termino rápidamente?					
6. ¿Cien si agendo las actividades regularmente?					
7. Cuando le doy un tema para evaluar, ¿le doy tiempo de su tiempo, considero el tema y lo asigno un plazo acorde?					
8. ¿Siempre termino lo que empiezo?					
9. ¿Como combino con la administración del tiempo?					
TOTAL					

Guía para el atleta
PROGRAMA DE CARRERA PARA ATLETAS DEL COI
[Más información](#)

- 1 -

Eda HOJA DE TRABAJO - EDUCACIÓN

Ejemplo de lista de tareas para hacer N° 1 Matriz Gestión/Foco (e)

Cuando uses esta lista de tareas para hacer, escribe ítems en el lado de la gestión que sean objetivos a corto plazo o temas inmediatos que necesites resolver en forma diaria. Por lo general, son tareas repetitivas y a corto plazo, que pueden ser subdivisiones de tus proyectos de la lista Foco (p.ej., enviar una carta, comprar un regalo para un familiar, investigar para un trabajo académico o reunirse con el entrenador).

GESTIÓN

Lista	Descripción de la tarea	Fecha de inicio

- 1 -

Eda HOJA DE TRABAJO - EDUCACIÓN

Ejemplo de lista de tareas para hacer N° 2 Tareas agrupadas (f)

Haz una lista de varias tareas para hacer en la categoría que corresponda. Intenta ocuparte de las tareas de un mismo grupo al mismo tiempo para asegurarte de maximizar el tiempo que tienes disponible.

Tu lista de tareas para hacer

Las tareas seleccionadas

Otros

- 1 -



Cómo crear un planificador anual eficaz (g)

La priorización tiene que ver con lo que valoras y lo que piensas que necesitas lograr. Probablemente esta sea la manera de priorizar más común y racional. Ya sea que se base en una conjetura subjetiva de valoración o una evaluación más sofisticada, con frecuencia brinda los resultados más eficientes. Usar un planificador anual o semanal es una buena manera para asegurarte que estás logrando lo que es más importante para ti.

Descarga la hoja de trabajo

Matriz de prioridad de actividades (h)

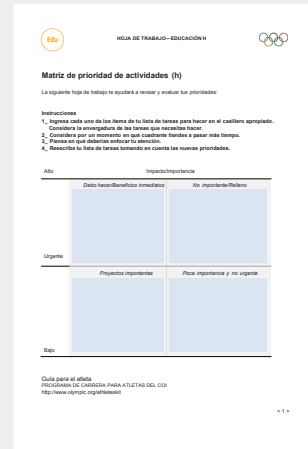
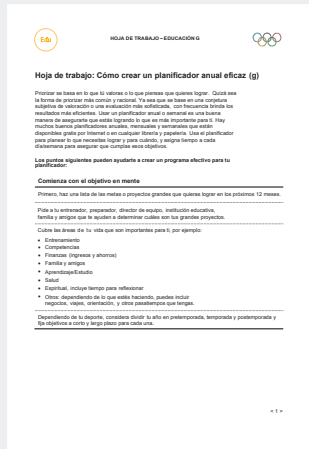
La siguiente hoja de trabajo te ayudará a revisar y evaluar tus prioridades.

Descarga la hoja de trabajo

Mapa mental (i)

Cómo asegurar que hago una gran presentación.

Descarga la hoja de trabajo





Abreviaturas más comunes para tomar notas en clase (j)

Las siguientes son abreviaturas de uso corriente para tomar notas en clase. Aprende unas cuantas cada vez e incorpóralas gradualmente cuando tomes notas.

Descarga la hoja de trabajo

Preparación para los medios - Parte 1 (k)

Cuando sepas que es posible que te encuentres con los medios en el área de prensa o en un evento, tómate un tiempo para pensar las siguientes preguntas. Comienza escribiendo tus respuestas en el espacio que figura abajo. A medida que practiques y ganes más experiencia, las preguntas siguientes harán que pienses con antelación algunas preguntas breves de los medios.

Descarga la hoja de trabajo

Preparación para los medios - Parte 2 (l)

Usa la siguiente hoja de trabajo para prepararte para una entrevista con los medios y para responder las preguntas de los medios en general.

Descarga la hoja de trabajo

Eda HOJA DE TRABAJO - EDUCACIÓN J

Hoja de trabajo sobre abreviaturas más comunes para tomar notas en clase (j)

Las siguientes son abreviaturas de uso corriente para tomar notas en clase. Aprende unas cuantas cada vez e incorpóralas gradualmente cuando tomes notas.

Símbolo	Significado	Símbolo	Significado
A	y	q	que
@	en	pr	presión
g	que	resp	respaldamiento
h	hacia, durante	at	atención
i	ellos	mt	matrimonio
j	ellos, después	mt	matrimonio
k	ellos	mt	matrimonio
l	no es igual a	g	gobierno
m	no es igual a	g	gobierno
n	no es igual a	g	gobierno
o	o	g	gobierno
p	o	g	gobierno
q	o	g	gobierno
r	o	g	gobierno
s	o	g	gobierno
t	o	g	gobierno
u	o	g	gobierno
v	o	g	gobierno
w	o	g	gobierno
x	o	g	gobierno
y	o	g	gobierno
z	o	g	gobierno

Muchas de las abreviaturas comunes se encuentran en un aplicativo en cualquier diccionario; sin embargo, enumeramos algunas en la página siguiente.

Hab HOJA DE TRABAJO - HABILIDADES PARA LA VIDA K

Preparación para los medios - Parte 1 (k)

Cuando sepas que es posible que te encuentres con los medios en el área de prensa o en un evento, tómate un tiempo para pensar las siguientes preguntas. Comienza escribiendo tus respuestas en el espacio que figura abajo. A medida que practiques y ganes más experiencia, las preguntas siguientes harán que pienses con antelación algunas preguntas breves de los medios.

¿Con qué me voy a reunir?

¿A qué hora voy a llegar?

¿Qué debo o pensar? ¿Están familiarizados con el deporte? ¿Ya los conozco?

Hab HOJA DE TRABAJO - HABILIDADES PARA LA VIDA L

Preparación para los medios - Parte 2 (l)

Usa la siguiente hoja de trabajo para prepararte para una entrevista con los medios y para responder las preguntas de los medios en general.

¿Cuáles son mis puntos clave?

¿Cómo se relacionan estos puntos con mi deporte?



Crear tu historia (m)

La siguiente hoja de trabajo te ayudará a preparar tu propia historia. Al responder las preguntas de esta hoja irás desarrollando la base principal de tu presentación.

Descarga la hoja de trabajo

¡Inténtalo! (n)

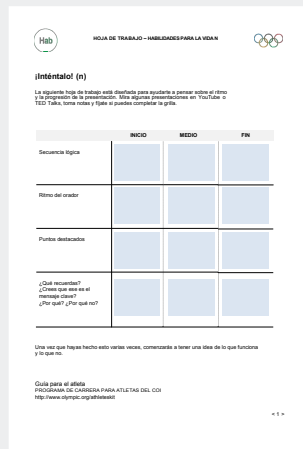
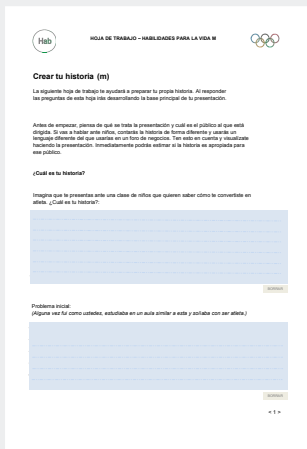
La siguiente hoja de trabajo está diseñada para ayudarte a pensar sobre el ritmo y la progresión de la presentación. Mira algunas presentaciones en YouTube o TED Talks, toma notas y fíjate si puedes completar la grilla.

Descarga la hoja de trabajo

De una presentación con diapositivas tradicional a una de alto impacto (o)

Esta hoja de trabajo está diseñada para mostrarte cómo mejorar tu presentación de diapositivas para que tenga un mayor impacto en el público.

Descarga la hoja de trabajo





Lista de verificación para el equipo de la presentación (p)

La lista de verificación siguiente te ayudará a asegurar que estés organizado y tranquilo antes de una presentación. Además recuerda llegar con tiempo de sobra para solucionar cualquier inconveniente técnico inesperado u otros problemas.

Descarga la hoja de trabajo

Realizar un análisis FODA (q)

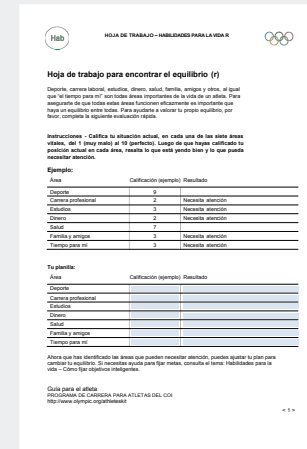
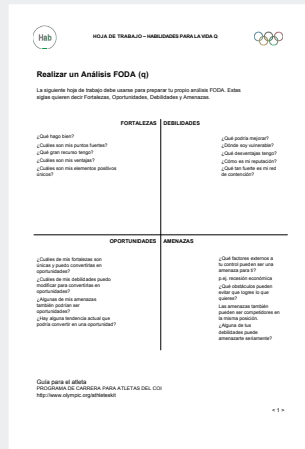
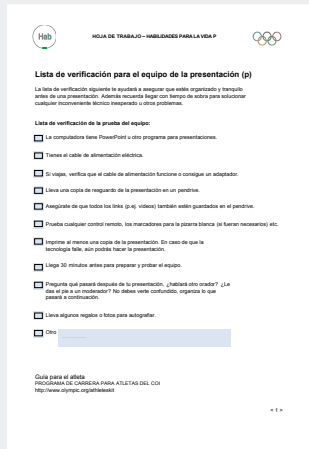
La siguiente hoja de trabajo debe usarse para preparar tu propio análisis FODA. Estas siglas quieren decir Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas.

Descarga la hoja de trabajo

Encontrar el equilibrio (r)

Deporte, carrera laboral, estudios, dinero, salud, familia, amigos y otros, al igual que “el tiempo para mí” son todas áreas importantes de la vida de un atleta. Para asegurarte de que todas estas áreas funcionen eficazmente es importante que haya un equilibrio entre todas. Para ayudarte a valorar tu propio equilibrio, por favor, completa la siguiente evaluación rápida.

Descarga la hoja de trabajo





Crear un discurso de ascensor de 30 segundos (s)

Un discurso de ascensor de 30 segundos es una exposición breve y concisa destinada a atraer el interés de un grupo, empresa o individuo. Es una descripción breve de ti mismo, las habilidades y la experiencia que ofreces y cualquier otra información especial o única relacionada con tus intereses que puede ser expresada fácilmente en 30 segundos, el tiempo que tendrías si viajaras en un ascensor con alguien.

Descarga la hoja de trabajo

Planificador y calculador de presupuesto (t)

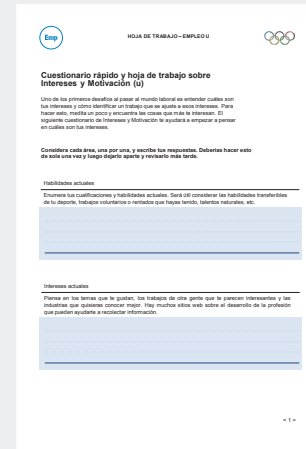
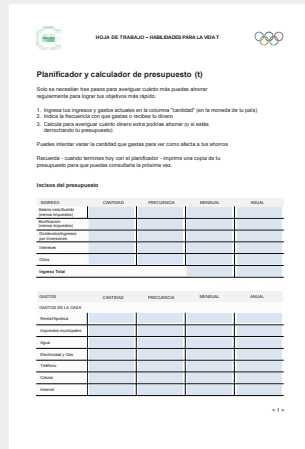
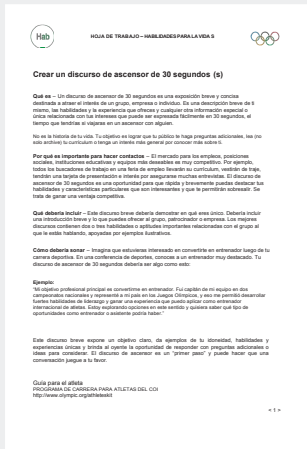
Solo se necesitan tres pasos para averiguar cuánto más puedes ahorrar regularmente para lograr tus objetivos más rápido.

Descarga la hoja de trabajo

Cuestionario rápido y hoja de trabajo sobre Intereses y Motivación (u)

Uno de los primeros retos a los que uno se enfrenta al introducirse en el mercado laboral es entender cuáles son tus intereses y cómo poder identificar un trabajo que coincida con esos intereses. Para hacer esto, medita un poco y encuentra las cosas que más te interesan. El siguiente cuestionario de Intereses y Motivación te ayudará a empezar a pensar en cuáles son tus intereses.

Descarga la hoja de trabajo





Hoja de trabajo sobre transición profesional (v)

Por lo general, los atletas tienen algunas características y habilidades que son muy buscadas en el mercado laboral. Sin embargo, muchos atletas pueden llegar a tener dificultades al traducir quiénes son y qué saben hacer a un lenguaje que sea familiar para los empresarios. Esta hoja de trabajo está diseñada para ayudarte a entender qué haces ahora y cómo puedes traducirlo a un lenguaje entendible para un posible empleador.

Descarga la hoja de trabajo

Practicar preguntas para la entrevista conductual (w)

Para asegurarte de que estás bien preparado para la entrevista, debes practicar responder preguntas que tienen que ver con el comportamiento.

Descarga la hoja de trabajo

Ejemplo de CV del atleta –ANTES del programa ACP del COI (x)

Descarga la hoja de trabajo

Hoja de trabajo sobre transición profesional (v)

Para la general, los atletas tienen algunas características y habilidades que son muy buscadas en el mercado laboral. Sin embargo, muchos atletas pueden llegar a tener dificultades al traducir quiénes son y qué saben hacer a un lenguaje que sea familiar para los empresarios. Esta hoja de trabajo está diseñada para ayudarte a entender qué haces ahora y cómo puedes traducirlo a un lenguaje entendible para un posible empleador.

Actividad: ¿Qué te hace especial como atleta?

Construye la actividad, prepara las habilidades. Esta es el marco de muchos empresarios. Los atletas están muy bien ubicados para beneficiarse con esto en el mercado laboral, ya que se valoran mucho los atletas. Tienen un historial para presentar como una atleta. Cuando entiendes qué te hace especial y cómo trabajas mejor, podrás entender lo que te hace un gran empleado. Estas características conforman la actividad.

Lenguaje de atleta	Lenguaje laboral	Lenguaje de atleta	Lenguaje laboral
Me alegro de que todo esté perfecto	Soy detallista	Siempre encuentro una manera	Soy emprendedor
Nunca me rindo, ni así	Soy perseverante y resiliente	Estudio y analizo la competencia	Hago análisis de la competencia
Siempre entreno mucho	Soy disciplinado	Soy ambicioso	Soy ambicioso
Trabajo duro para mejorar mi rendimiento	Trabajo duro para mejorar mi rendimiento	Me siento orgulloso de lo que he logrado	Estoy comprometido con el logro de mis objetivos
Bueno y escucho al feedback que me dan	Bueno y escucho al feedback que me dan	Me siento orgulloso de lo que he logrado	Soy un orientador
Me gusta trabajar en equipo	Me gusta trabajar en equipo	Trabajo en equipo	Me entrego en mi trabajo

Practicar preguntas para la entrevista conductual (w)

Para asegurarte de que estás bien preparado para la entrevista, debes practicar responder preguntas que tienen que ver con el comportamiento. Por lo general:

- Contar una historia que sea relevante para la situación que se te presente.
- Describir una situación en la que...
- Discutir una estrategia en la que...
- Contar un ejemplo de...

Algunas frases comunes son:

- Trabajo efectivamente bajo presión
- Manejar una situación difícil con un colega de trabajo
- Resolver un problema
- Pensar en forma creativa
- Priorizar a los miembros del equipo
- Escuchar a los clientes y proveedores
- Anticipar problemas potenciales y desarrollar medidas preventivas
- Tomar decisiones difíciles en momentos de un supervisor
- Tomar una decisión difícil
- Adaptarse a una situación difícil
- Tener una opinión diferente
- Suavizar un conflicto importante
- Priorizar los elementos de un proyecto complicado

Cuando prepares tu respuesta, trata de mantener la siguiente forma:

En menos de 90 segundos (el tiempo de atención promedio) resume la habilidad o actitud específica y da un ejemplo de mercado, explicando qué, quién, cuándo, por qué y cómo. Termina con el resultado positivo que tuvo.

Inténtalo en la página siguiente.

Ejemplo de CV del atleta – ANTES del programa ACP del COI (x)

Atleta (jornista)

Fecha de nacimiento: []
 Dirección: []
 E-mail: []
 Teléfono: []
 Nacionalidad: []

Objetivo: Me gustaría utilizar mis habilidades para la vida en un empleo relacionado con la gestión de productos, ya que mis estudios me han brindado las herramientas para enfrentar la demanda del mercado y mi experiencia como atleta me ha enseñado a fijar y lograr mis objetivos.

Educación:

- 2005-2010 Máster en Ciencias Económicas, Innovación y Ordenación Espacial, Universidad (país)
 - Economía de la Innovación
 - Finanzas Económicas
 - Psicología Empresarial
 - Energía y Sostenibilidad
- 2006-2008 Licenciatura en Administración de Empresas, Estrategia y Gestión, Universidad (país)
 - Estrategia
 - Gestión de crisis y continuidad de las operaciones
 - Gestión estratégica
 - Estrategia para empresas
- 2004-2005 Gestión de Marketing y Comunicación, (Institución) (país)
 - Marketing global
 - Gestión Financiera

Experiencia laboral:

- 2009-2009 Entrenador Junior y jugador para Club de Badminton
- 2008-2008 Entrenador para Club de Badminton VV
- 2008-2008 Jefe de proyecto del evento deportivo de buena voluntad de Badminton ACUM en España
- 2007-2008 Entrenador Senior para Club de Badminton VV
- 2005-2005 Asesor de Marketing en una empresa local de telecomunicaciones (2 meses) trabajando en Marketing para el mercado de las telecomunicaciones en (país)
- 2002-2007 jugador para el Club de Badminton ZZ



Ejemplo de CV del atleta –DESPUÉS del programa ACP del COI (y)

Descarga la hoja de trabajo



Emp HOJA DE TRABAJO - EMPLEO

Ejemplo de CV del atleta – DESPUÉS del programa ACP del COI (y)

Atleta (nombre)

Fecha de nacimiento:
 Dirección:
 E-mail:
 Teléfono:
 Nacionalidad:

Curriculum Vitae

Perfil

Soy un líder apasionado y dedicado con estos deportes, laborales y educativas, demostrando. Me encanta hacer las siguientes cosas: tener nuevas habilidades, conocimientos y prácticas. Tengo una actitud positiva para identificar estrategias para ganar y tengo la habilidad de conectar objetivos y hacer planes viables para ellos. Tengo un gran compromiso para aprender conocimientos y aplicarlos para mejorar mi crecimiento personal y aplicar todo este enfoque para lograr resultados positivos en una empresa líder.

Educación secundaria y universitaria

2018 - presente	Crecimiento Económico, Innovación y Oportunidad Especial, Universidad, (país)
Título a obtener:	Maestría en Crecimiento Económico (2019)
Especialización:	Economía de la Innovación, Historia Económica, Prácticas Empresariales, Energía y Sostenibilidad
2008 - 2009	Estrategia y Gestión, Universidad, (país)
Título:	Licenciatura en Administración de Empresas (2009)
Especialización:	El Cliente, Gestión de crisis y continuidad de operaciones, Gestión estratégica, Estrategia para empresas, Acción directa en organizaciones
2004 - 2006	Gestión de Marketing y Comunicación, (postítulo de la institución), (país)
Título:	Gestión de Marketing (en línea)
Especialización:	Marketing global, Logística y Comunicación

1 |



Hojas de Trabajo



Qué preguntar a las instituciones educativas potenciales (a)

La lista siguiente no es exhaustiva, pero contiene algunas cosas a tener en cuenta para elegir una institución educativa. Te proporcionará algunas áreas clave en las que deberás enfocarte cuando consideres combinar los requisitos singulares del deporte de elite y los estudios.

¿La institución educativa entiende las necesidades y desafíos singulares que enfrentan los atletas a la hora de combinar sus actividades deportivas y académicas, en particular:

Pregunta	Respuesta/Comentario
¿Te permite mantener un equilibrio entre el estudio y el entrenamiento al brindarte horarios, clases y tareas flexibles? ¿Usa el aprendizaje en línea u otra forma de aprendizaje flexible para poder estar al día con las clases cuando necesites viajar?	
¿Satisface diferentes requisitos de aprendizaje y varias habilidades educativas y a la vez mantiene los estándares académicos más altos?	
¿Hay algún programa que apoye la combinación de tus programas deportivos y educativos, cuántos estudiantes hay en el programa y cómo te relacionas e integras con otros estudiantes deportistas y los estudiantes comunes en la institución educativa?	
¿Hay un coordinador o persona dentro de la institución que sea el punto principal de contacto para ayudarte a ti y a tu entorno a resolver cualquier problema que puedas encontrar al combinar tus actividades educativas y deportivas?	
Si estás en un deporte de equipo, es importante entender cómo serán apoyadas tus necesidades particulares y discutir esto con la institución y con el equipo de entrenadores.	
Si tus circunstancias cambiaran en un futuro cercano, ¿podrías transferir los créditos que has terminado y si esto es así, podrías hacerlo fácilmente en tu país y en el exterior?	

BORRAR



¿Qué tipo de instalaciones ofrece la institución educativa?

Pregunta	Respuesta/Comentario
¿Las instalaciones que poseen son adecuadas para las necesidades de entrenamiento de todos los atletas y están situadas cerca de la institución educativa?	
¿Los medios de transporte disponibles aseguran que se puede llegar a estas instalaciones en un lapso razonable?	
¿Qué tipo de lazos tiene la institución educativa con la comunidad deportiva más amplia?	
¿La institución educativa tiene personal especializado en entrenamiento y servicios de apoyo (por ejemplo, biomecánica, psicología del deporte, fisioterapia, etc.) si vas a estudiar allí?	
¿La institución educativa ha demostrado tener lazos con otras autoridades deportivas nacionales o internacionales de las cuales pueda tomar experiencia y consejo?	
¿La institución educativa tiene el apoyo del gobierno local y/o de la comunidad?	
¿Los entrenadores personales tienen acceso para usar las instalaciones y los campos de juego?	

BORRAR



Hoja de trabajo: Decidir estudiar en el exterior (b)

Hay tres actividades en la hoja de trabajo que te ayudarán a considerar en profundidad la opción de estudiar en el exterior.

Actividad 1

Usa esta lista y amplíala, después clasifica los ítems de acuerdo con la importancia que tienen para ti.

Consideraciones	✓ ✓ ✓	✓ ✓	✓
¿A qué tendrías que renunciar? - Familia y amigos - Entorno deportivo actual - Entrenador y compañeros de equipo - Desarrollo de oportunidades en tu país			
¿Qué información relacionada con el deporte debes conocer sobre las oportunidades en el otro país? - Nivel del equipo - Desempeño actual - Conocimientos del entrenador - La temporada - Tu rol en el equipo - Desarrollo enfocado en el equipo - Entorno del equipo			
Otros: (especifica)			

BORRAR

Una vez que hayas obtenido información sobre estas áreas, necesitarás decidir cuáles de las áreas mencionadas son importantes para ti. Clasifica los ítems por orden.

Ahora, continúa con las actividades 2 y 3.



Actividad 2 - En relación con la institución, deberías considerar los puntos siguientes y después clasificarlos por orden de importancia.

Consideraciones	✓ ✓ ✓	✓ ✓	✓
Ubicación			
Posibilidad de nivelar o revalidar tus estudios cursados			
Instalaciones del campus			
Tamaño			
Tipo de institución y carreras ofrecidas			
Costos			
Disponibilidad de ayuda financiera			
Dificultad de ingreso			
Materias enseñadas			
Categoría y reputación			
Estadísticas académicas de estudiantes			
Disponibilidad y costos de alojamiento			
Instalaciones académicas			
Tipos de equipos e instalaciones deportivas			
Servicios de apoyo y programas para atletas			
Otros: (especifica)			
<div style="background-color: #e6f2ff; height: 150px; width: 100%;"></div>			

BORRAR

Continúa con la actividad 3.



Actividad 3 - Siempre es importante recolectar tanta información como sea posible para ayudarte a decidir cuál es la mejor opción para ti. De la lista anterior, decide cuál de los ítems son los más importantes para decidir.

Para ayudarte en este proceso, hay una cantidad de personas clave que quizá quieras involucrar. Debes incluir a tu familia y amigos en el proceso de decisión, ya que su ayuda será muy importante para ti cuando estés en el extranjero. Además, tu entrenador puede ser muy útil para ayudarte a evaluar el impacto de esa decisión en tus oportunidades de desarrollo y entrenamiento. Pero, finalmente, la decisión de estudiar en otro país recaerá sobre ti.

Estudiar en otro país puede brindarte una oportunidad fantástica no solo para desarrollar tus experiencias deportivas y obtener un título académico sino que también te ofrecerá la experiencia única de vivir en otro país.



Lista de verificación: Cosas para hacer antes de mudarte (c)

En algunos momentos de tu carrera deportiva, quizá necesites mudarte del lugar donde vives para estudiar. La lista de verificación siguiente incluye algunos temas que debes considerar. También deberías agregar cualquier otro tema que pueda afectarte específicamente a ti cuando te mudes.

Esta es una lista de verificación rápida de "las cosas para hacer" antes de mudarte.

Ítem	Listo/Comentarios
Tu entrenador ¿Has conversado con tu entrenador actual (y con tu nuevo entrenador) las oportunidades educativas probables y los riesgos que implica una mudanza para tu desarrollo deportivo?	
Tu familia ¿Has consultado tus dudas o preocupaciones con tus padres/compañeros, entrenador, director del equipo o pareja?	
Escuela/Universidad/Empleador ¿Has conversado con tu escuela/universidad/empleador cómo una mudanza afectará tu escuela/universidad/trabajo y qué oportunidades habría en tu nueva localidad? ¿Has preguntado cuánto tiempo libre tendrás fuera de tu calendario deportivo para estudiar o trabajar? ¿Ese país te permitirá trabajar y estudiar?	
Alojamiento ¿Sabes dónde vivirás? ¿Será por poco o mucho tiempo? ¿Necesitarás un medio de transporte o tendrás acceso al transporte público para ir a entrenar, hacer fisioterapia, ejercicio físico, ir a la escuela, la universidad o el trabajo?	
Presupuesto Vivir lejos de casa puede ocasionar algunos gastos inesperados. ¿Sabes cuánto dinero necesitarás para vivir? ¿Has investigado si hay alguna ayuda financiera o beca a la que puedas acceder?	
Apoyo ¿Estás al tanto de las redes de apoyo a las que puedes recurrir para minimizar el efecto de la mudanza en tu desempeño deportivo, escolar, académico o laboral? ¿Sabes a dónde ir para acceder a esta información?	



Cuestionario rápido sobre administración del tiempo (d)

La siguiente hoja de trabajo te ayudará a evaluar cómo administras tu tiempo.

Instrucciones

- 1_ Para cada pregunta, tilda la columna que más se ajuste a tu personalidad.
- 2_ Ahora suma los tildes de cada columna.
- 3_ Las respuestas y los totales de las preguntas te darán una idea de las áreas del administración del tiempo en las que debes poner más atención.

Consideraciones	Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Siempre
¿Asignas con éxito prioridades a tus tareas?					
¿Terminas tus tareas tan pronto como puedes y no dejas cosas para último momento?					
¿Planificas, priorizas y haces listas?					
¿Sabes cuánto tiempo empleas en cada tarea?					
¿Puedes manejar con éxito las interrupciones inesperadas?					
¿Fijas y ajustas tus objetivos regularmente?					
Cuando te dan un tema para evaluar, ¿te das cuenta de su importancia, ponderas el tema y le asignas un plazo acorde?					
¿Siempre terminas lo que empiezas?					
¿Estás conforme con tu administración del tiempo?					
TOTAL					

BORRAR

Guía para el atleta
 PROGRAMA DE CARRERA PARA ATLETAS DEL COI
<http://www.olympic.org/athleteskit>



Ejemplo de lista de tareas para hacer Nº 1 **Matriz Gestión/Foco (e)**

Cuando uses esta lista de tareas para hacer, escribe ítems en el **lado de la gestión** que sean objetivos a corto plazo o temas inmediatos que necesites resolver en forma diaria. Por lo general, son tareas repetitivas y a corto plazo, que pueden ser subdivisiones de tus proyectos de la lista Foco (p.ej., enviar una carta, comprar un regalo para un familiar, investigar para un trabajo académico o reunirse con el entrenador).

GESTIÓN

Listo	Descripción de la tarea	Fecha de cierre



En el **lado del foco** haz una lista de los temas y proyectos más grandes en los que estás trabajando (p.ej., enviar una solicitud para una beca, terminar un trabajo académico etc.). Por lo general, estas son áreas de enfoque importantes y a largo plazo.

FOCO

Listo	Descripción de la tarea	Fecha de cierre
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

BORRAR



Ejemplo de lista de tareas para hacer N° 2

Tareas agrupadas (f)

Haz una lista de varias tareas para hacer en la categoría que corresponda. Intenta ocuparte de las tareas de un mismo grupo al mismo tiempo para asegurarte de maximizar el tiempo que tienes disponible.

Tu lista de tareas para hacer

Llamadas telefónicas

Diligencias



Correspondencia

Proyectos

Misceláneas



Hoja de trabajo: Cómo crear un planificador anual eficaz (g)

Priorizar se basa en lo que tú valoras o lo que piensas que quieres lograr. Quizá sea la forma de priorizar más común y racional. Ya sea que se base en una conjetura subjetiva de valoración o una evaluación más sofisticada, con frecuencia brinda los resultados más eficientes. Usar un planificador anual o semanal es una buena manera de asegurarte que estás logrando lo que es más importante para ti. Hay muchos buenos planificadores anuales, mensuales y semanales que están disponibles gratis por Internet o en cualquier librería y papelería. Usa el planificador para planear lo que necesitas lograr y para cuándo, y asigna tiempo a cada día/semana para asegurar que cumplas esos objetivos.

Los puntos siguientes pueden ayudarte a crear un programa efectivo para tu planificador:

Comienza con el objetivo en mente

Primero, haz una lista de las metas o proyectos grandes que quieras lograr en los próximos 12 meses.

Pide a tu entrenador, preparador, director de equipo, institución educativa, familia y amigos que te ayuden a determinar cuáles son tus grandes proyectos.

Cubre las áreas de tu vida que son importantes para ti, por ejemplo:

- Entrenamiento
 - Competencias
 - Finanzas (ingresos y ahorros)
 - Familia y amigos
 - Aprendizaje/Estudio
 - Salud
 - Espiritual, incluye tiempo para reflexionar
 - Otros: dependiendo de lo que estés haciendo, puedes incluir negocios, viajes, orientación, y otros pasatiempos que tengas.
-

Dependiendo de tu deporte, considera dividir tu año en pretemporada, temporada y posttemporada y fija objetivos a corto y largo plazo para cada una.



Completa los detalles

1_ Encuentra un planificador que se ajuste a tu estilo en Internet o en una librería.

2_ Comienza con los objetivos más importantes y vuécalos en el planificador.

3_ A partir de esos grandes temas, enumera los objetivos a corto plazo o acciones que necesitas incluir para lograr tus metas a largo plazo.

4_ Considera usar un código de colores para cada área de tu vida para que cada una quede clara.

5_ Cuando lo hayas completado, verifica si hay equilibrio en las áreas de tu vida. Esto será más fácil si usaste un código de colores.

6_ Transfiere tus objetivos anuales a espacios de tiempo mensuales o semanales o calendario.

Revisión

Con el tiempo, planifica revisar tu calendario y verifica si estás logrando tus objetivos. Si no lo estás haciendo, piensa qué cambios necesitas hacer para lograrlos.



Matriz de prioridad de actividades (h)

La siguiente hoja de trabajo te ayudará a revisar y evaluar tus prioridades:

Instrucciones

- 1_ Ingresa cada uno de los ítems de tu lista de tareas para hacer en el casillero apropiado.
Considera la envergadura de las tareas que necesitas hacer.
- 2_ Considera por un momento en qué cuadrante tiendes a pasar más tiempo.
- 3_ Piensa en qué deberías enfocar tu atención.
- 4_ Reescribe tu lista de tareas tomando en cuenta las nuevas prioridades.

Alto	Impacto/Importancia	
	<i>Debo hacer/Beneficios inmediatos</i>	<i>No importante/Relleno</i>
Urgente		
	<i>Proyectos importantes</i>	<i>Poca importancia y no urgente</i>
Bajo		

Guía para el atleta
PROGRAMA DE CARRERA PARA ATLETAS DEL COI
<http://www.olympic.org/athleteskit>

Mapa Mental (i)

Practica

Practica la presentación en voz alta

¿Cómo mantengo la atención de la gente?

¿Qué podrán preguntar?

Prepara

¿Quién es el público?

Prepara Post-its con palabras clave

Usa imágenes

¿Cómo me aseguro de hacer una gran presentación?

Durante

Mantén el contacto visual

Usa el humor

Modera la voz

Usa la emoción

Diseña

Cuenta una historia

Usa pasos lógicos

Usa buenas imágenes

Termina con fuerza

Hoja de trabajo sobre abreviaturas más comunes para tomar notas en clase (j)

Las siguientes son abreviaturas de uso corriente para tomar notas en clase. Aprende unas cuantas cada vez e incorpóralas gradualmente cuando tomes notas.

Símbolo	Significado
&	y
@	en
x	por
↑	sube, aumenta, arriba
↓	baja, disminuye, abajo
=	es igual a
≠	no es igual a
c/u	cada uno
c/	con
s/	sin
=>	implica que
etc.	etcétera

Símbolo	Significado
q'	que
xq'	porque
esp.	especialmente
dif.	diferencia
mín.	mínimo
máx.	máximo
gob	gobierno
p ej.	por ejemplo
tb	también
>	mayor que
<	menor que
#	número

Muchas de las abreviaturas comunes se encuentran en un apéndice en cualquier diccionario; sin embargo, enumeramos algunas en la página siguiente.



Abreviatura	Palabra completa
cf.	cónfer (compárese, véase)
ppal.	principal
cap.	capítulo
n.	nota
s.	siglo; por ejemplo, s. XIX
aprox.	aproximadamente
depto.	departamento
dcha.	derecha
excl.	exclusive
gob.	gobierno
N.H.	no hay
incl.	inclusive
info.	información
izq.	izquierda
Ldo., Lda.	limitado, limitada
máx.	máximo

Abreviatura	Palabra completa
mín.	mínimo
preg.	pregunta
resp.	respuesta
nro.	número
pág.	página
pos.	posible
prob.	probable
o/	orden
Prof.	profesor
ref.	referencia
est.	estudiante
sig./ss.	siguiente/siguientes
tpo.	tiempo
Ud./Uds.	usted/ustedes
cap.	capítulo
vol.	volumen

Otras ideas

Pregúntale a tu tutor o consejero estudiantil qué otras abreviaturas son específicas de tu carrera. Por ejemplo, medicina, ciencias, derecho, literatura, economía y matemáticas, todas tienen su terminología específica y abreviaturas relevantes. Si tienes problemas para tomar notas en las clases, puedes aprender taquigrafía para saber cómo tomar notas más rápida y eficazmente.

Finalmente, crea tus propias abreviaturas y símbolos, con tal de que recuerdes lo que significan.

Guía para el atleta

PROGRAMA DE CARRERA PARA ATLETAS DEL COI

<http://www.olympic.org/athleteskit>



Preparación para los medios - Parte 1 (k)

Cuando sepas que es posible que te encuentres con los medios en el área de prensa o en un evento, tómate un tiempo para pensar las siguientes preguntas. Si ya estás siendo entrevistado formalmente, lee también la Hoja de trabajo sobre Preparación para los medios, Parte 2.

Comienza escribiendo tus respuestas en el espacio que figura abajo. A medida que practiques y ganes más experiencia, las preguntas siguientes harán que pienses con antelación algunas preguntas breves de los medios.

¿Con quién me voy a reunir?

Blank writing area with horizontal dashed lines for the question: ¿Con quién me voy a reunir?

BORRAR

¿A quién quiero llegar?

Piensa en hablar directamente con esas personas cuando respondas las preguntas.

Blank writing area with horizontal dashed lines for the question: ¿A quién quiero llegar?

BORRAR

¿Qué saben o piensan? ¿Están familiarizados con mi deporte? ¿Ya los conozco?

Si un periodista está familiarizado con tu deporte, puedes responder de una manera más técnica.

Si no, es mejor responder de manera simple y no técnica.

Blank writing area with horizontal dashed lines for the question: ¿Qué saben o piensan? ¿Están familiarizados con mi deporte? ¿Ya los conozco?

BORRAR



¿Cuáles son las preguntas probables? ¿Mi deporte, equipo o país tiene algún problema?
Si es así, pide ayuda o consejo sobre cómo responder sobre este tema, por ejemplo, al director del equipo.

Handwriting practice area with a solid blue top line and two dashed blue lines below it.

BORRAR

¿Cuál es el mensaje principal que quiero transmitir?
Piensa en esto con antelación.

Handwriting practice area with a solid blue top line and two dashed blue lines below it.

BORRAR



Preparación para los medios - Parte 2 (I)

Usa la siguiente hoja de trabajo para prepararte para una entrevista con los medios y para responder las preguntas de los medios en general.

¿Quién es mi público?

Conocer a tu público es clave para desarrollar el mensaje correcto – si hablas con niños lo harás de una manera muy diferente de la que lo harías ante autoridades u otros atletas de elite.

Area for writing the answer to the question: ¿Quién es mi público?

BORRAR

¿Cuáles son mis puntos clave?

Quando consideres tu público y el entorno en el que hablarás, pregúntate cuáles son las tres ideas principales que quieres comunicar. ¿Qué quieres que el público/los medios tome de tus respuestas?

Area for writing the answer to the question: ¿Cuáles son mis puntos clave?

BORRAR

¿Cómo se relacionan esos puntos con mi deporte?

Haz una conexión entre tus puntos principales y tu carrera deportiva. El público quiere escucharte hablar sobre tu historia y tus experiencias, así que conecta eso con tu mensaje más general.

Area for writing the answer to the question: ¿Cómo se relacionan esos puntos con mi deporte?

BORRAR



¿Qué dice mi lenguaje corporal?

Asegúrate de que la manera en que te presentas físicamente esté de acuerdo con los mensajes que quieres transmitir. Si hablas ante autoridades sobre la habilidad del deporte para tener un impacto en las relaciones internacionales, asegúrate de pararte bien erguido, hacer gestos seguros con las manos y vestirse profesionalmente. Recuerda que todo lo que hagas envía un mensaje.

Area for writing answers to the question '¿Qué dice mi lenguaje corporal?' with horizontal dashed lines.

BORRAR

¿Ensayé lo suficiente?

Dependiendo de tus habilidades naturales como orador o presentador, querrás practicar tus palabras lo suficiente para estar seguro cuando las digas. Nunca vayas a un evento sin prepararte, especialmente si nunca tuviste una presentación pública. En tu exposición se notará que te sientes incómodo y eso puede afectar la imagen que los demás tienen sobre ti y podría afectar tus probabilidades de ser invitado de nuevo a hablar en otros eventos.

Area for writing answers to the question '¿Ensayé lo suficiente?' with horizontal dashed lines.

BORRAR



Crear tu historia (m)

La siguiente hoja de trabajo te ayudará a preparar tu propia historia. Al responder las preguntas de esta hoja irás desarrollando la base principal de tu presentación.

Antes de empezar, piensa de qué se trata la presentación y cuál es el público al que está dirigida. Si vas a hablar ante niños, contarás la historia de forma diferente y usarás un lenguaje diferente del que usarías en un foro de negocios. Ten esto en cuenta y visualízate haciendo la presentación. Inmediatamente podrás estimar si la historia es apropiada para ese público.

¿Cuál es tu historia?

Imagina que te presentas ante una clase de niños que quieren saber cómo te convertiste en atleta. ¿Cuál es tu historia?:

Area de escritura con líneas horizontales para responder a la pregunta.

BORRAR

Problema inicial:

(Alguna vez fui como ustedes, estudiaba en un aula similar a esta y soñaba con ser atleta.)

Area de escritura con líneas horizontales para responder a la pregunta.

BORRAR



Buscar la solución:

(Mientras entrenaba en el parque... conocí a una señora que también corría... ella me presentó a mi primer entrenador.)

Blank writing area with horizontal dashed lines.

Problema dos:

(Nunca creí que lo lograría.)

BORRAR

Blank writing area with horizontal dashed lines.

Buscar la solución:

(Hasta que gané mi primer campeonato nacional)

BORRAR

Blank writing area with horizontal dashed lines.

Idea emocionante:

(Creer en uno mismo...)

BORRAR

Blank writing area with horizontal dashed lines.

Guía para el atleta

PROGRAMA DE CARRERA PARA ATLETAS DEL COI

<http://www.olympic.org/athleteskit>

BORRAR



¡Inténtalo! (n)

La siguiente hoja de trabajo está diseñada para ayudarte a pensar sobre el ritmo y la progresión de la presentación. Mira algunas presentaciones en YouTube o TED Talks, toma notas y fíjate si puedes completar la grilla.

	INICIO	MEDIO	FIN
Secuencia lógica			
Ritmo del orador			
Puntos destacados			
¿Qué recuerdas? ¿Crees que ese es el mensaje clave? ¿Por qué? ¿Por qué no?			

Una vez que hayas hecho esto varias veces, comenzarás a tener una idea de lo que funciona y lo que no.

Guía para el atleta
PROGRAMA DE CARRERA PARA ATLETAS DEL COI
<http://www.olympic.org/athleteskit>

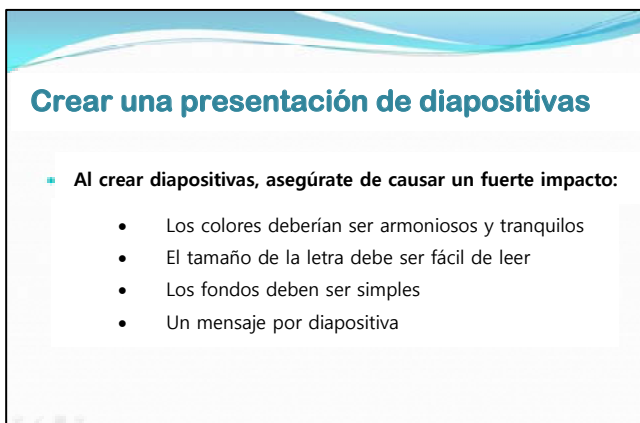
De una presentación con diapositivas tradicional a una de alto impacto (o)

Esta hoja de trabajo está diseñada para mostrarte cómo mejorar tu presentación de diapositivas para que tenga un mayor impacto en el público.

Tradicionalmente, las presentaciones de diapositivas se usaban como un apuntador para que los oradores se aseguraran de recordar los puntos clave que querían transmitir con la presentación. Las diapositivas usualmente enumeraban lo que el orador diría y lo que los oyentes deberían recordar.

Los ejemplos siguientes ilustran una presentación tradicional de diapositivas que luego se transforman en diapositivas modernas que tienen más impacto y son más fáciles de recordar para el público.

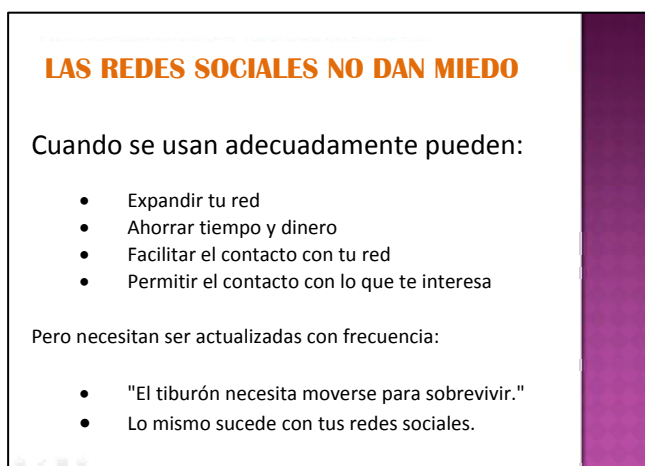
Ejemplo de diapositiva tradicional



Ejemplo de diapositiva de alto impacto



Ejemplo de diapositiva tradicional



Ejemplo de diapositiva de alto impacto





Para tu presentación puedes empezar por diseñarla en un formato de diapositivas tradicional en notas adhesivas. Luego, elige una cantidad de ellas y transfórmalas en diapositivas de alto impacto. Siempre que sea posible, usa menos texto y más gráficos e imágenes para las diapositivas acompañen lo que dices y para que el público no se distraiga.

Guía para el atleta
PROGRAMA DE CARRERA PARA ATLETAS DEL COI
<http://www.olympic.org/athleteskit>



Lista de verificación para el equipo de la presentación (p)

La lista de verificación siguiente te ayudará a asegurar que estés organizado y tranquilo antes de una presentación. Además recuerda llegar con tiempo de sobra para solucionar cualquier inconveniente técnico inesperado u otros problemas.

Lista de verificación de la prueba del equipo:

- La computadora tiene PowerPoint u otro programa para presentaciones.
- Tienes el cable de alimentación eléctrica.
- Si viajas, verifica que el cable de alimentación funcione o consigue un adaptador.
- Lleva una copia de resguardo de la presentación en un pendrive.
- Asegúrate de que todos los links (p.ej. videos) también estén guardados en el pendrive.
- Prueba cualquier control remoto, los marcadores para la pizarra blanca (si fueran necesarios) etc.
- Imprime al menos una copia de la presentación. En caso de que la tecnología falle, aún podrás hacer la presentación.
- Llega 30 minutos antes para preparar y probar el equipo.
- Pregunta qué pasará después de tu presentación, ¿hablará otro orador? ¿Le das el pie a un moderador? No debes verte confundido, organiza lo que pasará a continuación.
- Lleva algunos regalos o fotos para autografiar.
- Otro



Realizar un Análisis FODA (q)

La siguiente hoja de trabajo debe usarse para preparar tu propio análisis FODA. Estas siglas quieren decir Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas.

FORTALEZAS	DEBILIDADES
<p>¿Qué hago bien?</p> <p>¿Cuáles son mis puntos fuertes?</p> <p>¿Qué gran recurso tengo?</p> <p>¿Cuáles son mis ventajas?</p> <p>¿Cuáles son mis elementos positivos únicos?</p>	<p>¿Qué podría mejorar?</p> <p>¿Dónde soy vulnerable?</p> <p>¿Qué desventajas tengo?</p> <p>¿Cómo es mi reputación?</p> <p>¿Qué tan fuerte es mi red de contención?</p>
OPORTUNIDADES	AMENAZAS
<p>¿Cuáles de mis fortalezas son únicas y puedo convertirlas en oportunidades?</p> <p>¿Cuáles de mis debilidades puedo modificar para convertirlas en oportunidades?</p> <p>¿Algunas de mis amenazas también podrían ser oportunidades?</p> <p>¿Hay alguna tendencia actual que podría convertir en una oportunidad?</p>	<p>¿Qué factores externos a tu control pueden ser una amenaza para ti?</p> <p>p.ej. recesión económica</p> <p>¿Qué obstáculos pueden evitar que logres lo que quieres?</p> <p>Las amenazas también pueden ser competidores en la misma posición.</p> <p>¿Alguna de tus debilidades puede amenazarte seriamente?</p>



Hoja de trabajo para encontrar el equilibrio (r)

Deporte, carrera laboral, estudios, dinero, salud, familia, amigos y otros, al igual que “el tiempo para mí” son todas áreas importantes de la vida de un atleta. Para asegurarte de que todas estas áreas funcionen eficazmente es importante que haya un equilibrio entre todas. Para ayudarte a valorar tu propio equilibrio, por favor, completa la siguiente evaluación rápida.

Instrucciones - Califica tu situación actual, en cada una de las siete áreas vitales, del 1 (muy malo) al 10 (perfecto). Luego de que hayas calificado tu posición actual en cada área, resalta lo que está yendo bien y lo que pueda necesitar atención.

Ejemplo:

Área	Calificación (ejemplo)	Resultado
Deporte	9	
Carrera profesional	2	Necesita atención
Estudios	3	Necesita atención
Dinero	2	Necesita atención
Salud	7	
Familia y amigos	3	Necesita atención
Tiempo para mí	3	Necesita atención

Tu planilla:

Área	Calificación (ejemplo)	Resultado
Deporte		
Carrera profesional		
Estudios		
Dinero		
Salud		
Familia y amigos		
Tiempo para mí		

Ahora que has identificado las áreas que pueden necesitar atención, puedes ajustar tu plan para cambiar tu equilibrio. Si necesitas ayuda para fijar metas, consulta el tema: Habilidades para la vida – Cómo fijar objetivos inteligentes.



Crear un discurso de ascensor de 30 segundos (s)

Qué es – Un discurso de ascensor de 30 segundos es una exposición breve y concisa destinada a atraer el interés de un grupo, empresa o individuo. Es una descripción breve de ti mismo, las habilidades y la experiencia que ofreces y cualquier otra información especial o única relacionada con tus intereses que puede ser expresada fácilmente en 30 segundos, el tiempo que tendrías si viajaras en un ascensor con alguien.

No es la historia de tu vida. Tu objetivo es lograr que tu público te haga preguntas adicionales, lea (no solo archive) tu currículum o tenga un interés más general por conocer más sobre ti.

Por qué es importante para hacer contactos – El mercado para los empleos, posiciones sociales, instituciones educativas y equipos más deseables es muy competitivo. Por ejemplo, todos los buscadores de trabajo en una feria de empleo llevarán su currículum, vestirán de traje, tendrán una tarjeta de presentación e interés por asegurarse muchas entrevistas. El discurso de ascensor de 30 segundos es una oportunidad para que rápida y brevemente puedas destacar tus habilidades y características particulares que son interesantes y que te permitirán sobresalir. Se trata de ganar una ventaja competitiva.

Qué debería incluir – Este discurso breve debería demostrar en qué eres único. Debería incluir una introducción breve y lo que puedes ofrecer al grupo, patrocinador o empresa. Los mejores discursos contienen dos o tres habilidades o aptitudes importantes relacionadas con el grupo al que le estás hablando, apoyadas por ejemplos ilustrativos.

Cómo debería sonar – Imagina que estuvieras interesado en convertirte en entrenador luego de tu carrera deportiva. En una conferencia de deportes, conoces a un entrenador muy destacado. Tu discurso de ascensor de 30 segundos debería ser algo como esto:

Ejemplo:

“Mi objetivo profesional principal es convertirme en entrenador. Fui capitán de mi equipo en dos campeonatos nacionales y representé a mi país en los Juegos Olímpicos, y eso me permitió desarrollar fuertes habilidades de liderazgo y ganar una experiencia que puedo aplicar como entrenador internacional de atletas. Estoy explorando opciones en este sentido y quisiera saber qué tipo de oportunidades como entrenador o asistente podría haber.”

Este discurso breve expone un objetivo claro, da ejemplos de tu idoneidad, habilidades y experiencias únicas y brinda al oyente la oportunidad de responder con preguntas adicionales o ideas para considerar. El discurso de ascensor es un “primer paso” y puede hacer que una conversación juegue a tu favor.

Guía para el atleta
PROGRAMA DE CARRERA PARA ATLETAS DEL COI
<http://www.olympic.org/athleteskit>



Planificador y calculador de presupuesto (t)

Solo se necesitan tres pasos para averiguar cuánto más puedes ahorrar regularmente para lograr tus objetivos más rápido.

1. Ingresas tus ingresos y gastos actuales en la columna "cantidad" (en la moneda de tu país)
2. Indica la frecuencia con que gastas o recibes tu dinero
3. Calcula para averiguar cuánto dinero extra podrías ahorrar (o si estás derrochando tu presupuesto)

Puedes intentar variar la cantidad que gastas para ver cómo afecta a tus ahorros

Recuerda - cuando termines hoy con el planificador - imprime una copia de tu presupuesto para que puedas consultarla la próxima vez.

Incisos del presupuesto

INGRESO	CANTIDAD	FRECUENCIA	MENSUAL	ANUAL
Salario neto/Sueldo (menos impuestos)				
Bonificación (menos impuestos)				
Dividendos/Ingresos por inversiones				
Intereses				
Otros				
Ingreso Total				

GASTOS	CANTIDAD	FRECUENCIA	MENSUAL	ANUAL
GASTOS DE LA CASA				
Renta/Hipoteca				
Impuestos municipales				
Agua				
Electricidad y Gas				
Teléfono				
Celular				
Internet				



Guardería				
Cuota escolar				
Automóvil/Transporte				
Cuotas préstamos				
Matrícula				
Seguro				
Combustible				
Mantenimiento/ Reparaciones				
Otras tarifas de transporte				
Otros				
COMIDA Y GASTOS PERSONALES				
Almacén				
Ropa				
Farmacia				
Salud (Médico, Dentista, etc)				
Seguro médico				
Otros seguros (Vida, Protección de ingresos)				
Entretenimiento				
Vacaciones				
Membresía (p.ej. gimnasio)				
Regalos				
Donaciones a ONGs				
Ahorro actual regular				
Inversiones regulares				
Otros				
Gastos Total				
Ahorros Total				

BORRAR



Cuestionario rápido y hoja de trabajo sobre Intereses y Motivación (u)

Uno de los primeros desafíos al pasar al mundo laboral es entender cuáles son tus intereses y cómo identificar un trabajo que se ajuste a esos intereses. Para hacer esto, medita un poco y encuentra las cosas que más te interesan. El siguiente cuestionario de Intereses y Motivación te ayudará a empezar a pensar en cuáles son tus intereses.

Considera cada área, una por una, y escribe tus respuestas. Deberías hacer esto de sola una vez y luego dejarlo aparte y revisarlo más tarde.

Habilidades actuales

Enumera tus cualificaciones y habilidades actuales. Será útil considerar las habilidades transferibles de tu deporte, trabajos voluntarios o rentados que hayas tenido, talentos naturales, etc.

Area for writing answers regarding current skills, featuring horizontal dashed lines and a solid bottom line.

Intereses actuales

Piensa en los temas que te gustan, los trabajos de otra gente que te parecen interesantes y las industrias que quisieras conocer mejor. Hay muchos sitios web sobre el desarrollo de la profesión que pueden ayudarte a recolectar información.

Area for writing answers regarding current interests, featuring horizontal dashed lines and a solid bottom line.



Mi "Lista de requisitos ideales" para el trabajo perfecto

Piensa en el tipo de condiciones, con quién, responsabilidad, salario, etc. El consejero de carrera laboral de tu escuela o universidad quizá pueda ayudarte. Además, en Internet hay guías laborales que pueden brindarte un resumen de los requisitos de cada trabajo.

Blank writing area with horizontal dashed lines and a solid bottom line.

Red actual

Piensa en alguien con quien podrías hablar que trabaje en el área que te interesa.

Blank writing area with horizontal dashed lines and a solid bottom line.

Recursos

Piensa en los recursos que puedes usar para obtener más información sobre tus opciones profesionales. Recuerda que hay muchos recursos y formas de encontrar ayuda en este proceso, tales como Internet, consejeros de carrera laboral, familia y amigos.

Blank writing area with horizontal dashed lines and a solid bottom line.



Decisiones

A veces, esta es una parte difícil de la planificación de tu profesión. Una buena manera de empezar es pensar "qué te gustaría hacer", y luego identificar los obstáculos que evitarían que logres esos objetivos.

Qué te gustaría hacer:

Obstáculos posibles:

Objetivos para superar los obstáculos posibles:

Resumen de planificación profesional

Las áreas que más me interesan son:

Entonces, ¿qué habilidades/cualificaciones/conocimientos/experiencia necesito obtener? Consulta la siguiente lista de verificación.



Lista de verificación de intereses profesionales

Investigación

- Busca avisos clasificados de la profesión que te interesa. Analiza los distintos niveles de esa profesión, desde el nivel inicial a los puestos jerárquicos. Toma nota de las habilidades, experiencia y estudios que se requieren.

- Investiga las empresas que contratan gente con esa profesión. Si tienes algún contacto en esas empresas o en esa profesión, pregunta si tienen tiempo para reunirse contigo a beber un café y hablar sobre las habilidades y experiencia que necesitas. Pregunta si puedes ir un día a observar cómo trabaja alguien en ese puesto para ver qué hace diariamente.

- Si no tienes contactos en esa área, pregunta a alguien de tu red si tiene algún contacto que pueda ayudarte. ¿Necesitas ayuda para armar una red? Consulta Habilidades para la vida – Cómo armar una red eficazmente.

Fija tus objetivos educativos

- Enumera todo lo que necesitas para tener éxito en esa profesión y analiza si aún estás seguro sobre dedicarte a esta profesión.

Habilidades:

Estudios:

Experiencia:

- Cuando tengas en claro lo que quieres hacer y lo que necesitas hacer para llegar allí, agrega esos requisitos a tus objetivos y empieza a trabajar para lograrlos. Además, consulta Habilidades para la vida – Cómo fijar objetivos inteligentes.

Guía para el atleta
PROGRAMA DE CARRERA PARA ATLETAS DEL COI
<http://www.olympic.org/athleteskit>



Hoja de trabajo sobre transición profesional (v)

Por lo general, los atletas tiene algunas características y habilidades que son muy buscadas en el mercado laboral. Sin embargo, muchos atletas pueden tener dificultades al traducir quiénes son y qué saben hacer al lenguaje que maneja la gente de negocios. Esta hoja de trabajo está diseñada para ayudarte a entender qué haces actualmente y cómo puedes traducirlo a un lenguaje que un futuro empleador pueda entender.

Esta hoja de tareas se enfoca en dos áreas clave: actitud y habilidades. Cada puesto de trabajo o industria tiene diferentes requisitos, por lo tanto, la siguiente hoja de trabajo cubre algunas de las actitudes y habilidades más comunes que buscan los empleadores. Esta hoja de trabajo te ayudará a pensar qué te hace exitoso como atleta (tu actitud) y las habilidades que has obtenido en el deporte, y te ayudará a traducir esto en palabras que el mundo de los negocios pueda entender.

Actitud: ¿Qué te hace exitoso como atleta?

Contrata la actitud, prepara las habilidades. Este es el mantra de muchos empleadores. Los atletas están muy bien ubicados para beneficiarse con esto en el mercado laboral, ya que se valora mucho la actitud. Tómate un momento para pensar quién eres como atleta. Cuando entiendas qué te hace especial y cómo trabajas mejor, podrás entender que te hace un gran empleado. Estas características conforman tu actitud.

Lenguaje de atleta	Lenguaje laboral
Me aseguro de que todo esté perfecto antes de un evento	Soy detallista
Nunca me rindo, ni aun ante el fracaso	Soy perseverante y adaptable
Siempre entreno mucho	Soy disciplinado
Me preparo para mis eventos meticulosamente	Tengo habilidades de organización y planificación
Busco y escucho el feedback sobre mi desempeño	Busco y escucho el feedback sobre mi desempeño
Ayudo a mi equipo cuando tiene problemas	Trabajo en equipo

Lenguaje de atleta	Lenguaje laboral
Siempre encuentro una solución	Soy emprendedor
Estudio y evalúo a la competencia	Hago análisis de la competencia
Soy ambicioso	Soy ambicioso
Me enfoco en lo que es necesario para lograr mis objetivos	Estoy comprometido con el logro de mis objetivos
Ayudo a los atletas nuevos a instalarse en el equipo/ciudad/escuela	Soy un orientador
Siempre voy más allá para asegurarme de que soy feliz con lo que hago	Me enorgullece mi trabajo



Habilidades: ¿Qué habilidades laborales tienes?

Mantengo la calma en eventos importantes de mucha presión	Trabajo bien bajo presión
Soy respetuoso de mis entrenadores, equipo y compañeros	Soy respetuoso y diplomático
Soy competitivo	Soy competitivo

Asisto a eventos y hablo con niños sobre cómo es ser un atleta	Soy un modelo a seguir
Organizo al equipo para asegurar de que hagamos lo necesario para triunfar	Soy un líder
Nunca faltó a mis prácticas	Soy confiable

La actitud es un aspecto importante para los empleadores, pero también tienes una cantidad de habilidades como deportista que se pueden transferir muy bien al mundo laboral. La tabla siguiente te ayudará a entender qué habilidades tienes actualmente y dónde puedes desarrollar nuevas habilidades que serán apreciadas como habilidades laborales.

Lenguaje de atleta	Lenguaje laboral
Hago contactos en todos los eventos a los que asisto	Red de contactos
Conduje una campaña para recaudar dinero para que mi equipo y yo pudiéramos ir a competencias y seguir entrenando	Recaudación de fondos
Planifico mi día, semana, mes y año según mis objetivos, para poder decidir lo que es más importante diariamente	Administración del tiempo y priorización
Fui capitán de equipo / asistente de entrenador / organicé un campo de entrenamiento para infantiles	Liderazgo de equipo
Viajé a diferentes países y siempre aprendí algo nuevo	Conciencia internacional
Me encanta conocer gente nueva y siempre me interesa conocer lo que hacen	Habilidades sociales



Soy muy bueno para entender las fortalezas y debilidades y sé cómo usar mis fortalezas para mi beneficio	Red de contactos
Analizo todas mis competencias y a mis competidores. Recolecto información para evaluar cuáles son sus fortalezas y debilidades	Recaudación de fondos
Escribo un blog semanal y preparo muchos documentos para lograr financiación y propuestas para patrocinadores	Administración del tiempo y priorización
Siempre explico lo que hago a niños y personas que no conocen mi deporte de manera que puedan entender lo que hago - Me veo como un vocero de mi deporte	Liderazgo de equipo
Trabajo con Internet todo el tiempo y tengo una cantidad de programas diferentes que uso todos los días	Conciencia internacional
Doy charlas en las escuelas de mi zona sobre lo que hago y cómo me convertí en atleta y hablo en los eventos de mis patrocinadores	Habilidades sociales
Evalúo mi información y la de otros atletas regularmente	Habilidad para los números

Luego de analizar esta hoja de trabajo, marca con un color las actitudes y habilidades que tienes actualmente y usa otro color para marcar las actitudes y las habilidades que necesitas mejorar. Transfiere esta lista de actitudes y habilidades a las notas que usarás para redactar tu CV y transfiere las notas sobre lo que debes mejorar a las notas sobre la fijación de objetivos.



Practicar preguntas para la entrevista conductual (w)

Para asegurarte de que estás bien preparado para la entrevista, debes practicar responder preguntas que tienen que ver con el comportamiento. Por lo general, comienzan con frases como:

- Cuéntame de alguna vez que...
- Describe una situación en la que...
- Recuerda una instancia en la que...
- Dame un ejemplo de...

Algunos temas comunes son:

- Trabajar efectivamente bajo presión
- Manejar una situación difícil con un colega de trabajo
- Resolver un problema
- Pensar en forma creativa
- Persuadir a los miembros del equipo
- Escribir un informe o propuesta
- Anticipar problemas potenciales y desarrollar medidas preventivas
- Tomar decisiones rápidas en ausencia de un supervisor
- Tomar una decisión difícil
- Adaptarse a una situación difícil
- Tolerar una opinión diferente
- Superar un obstáculo importante
- Priorizar los elementos de un proyecto complicado

Cuando prepares tu respuesta, trata de mantener la siguiente fórmula:

En menos de 90 segundos (el lapso de atención promedio) expone la habilidad o aptitud específica y da un ejemplo al respecto, explicando qué, quién, dónde, cuándo, por qué y cómo. Termina con el resultado positivo que tuvo.

Inténtalo en la página siguiente.



Toma una de las preguntas que figuran arriba y completa la grilla siguiente y redacta un borrador de tu respuesta:

Cuál fue la situación: <input type="text"/>	<input type="text"/>
Quiénes participaron (sin nombres, p.ej. mi supervisor/colega): <input type="text"/>	<input type="text"/>
Cuándo sucedió: <input type="text"/>	<input type="text"/>
Dónde fue: <input type="text"/>	<input type="text"/>
Por qué sucedió: <input type="text"/>	<input type="text"/>
Cómo se resolvió: <input type="text"/>	<input type="text"/>
Cuál fue el resultado positivo que tuvo: <input type="text"/>	<input type="text"/>

BORRAR

Cuando sea posible, redacta un borrador de tus respuestas usando un lenguaje con que el público (tu jefe potencial) pueda identificarse.

Guía para el atleta
PROGRAMA DE CARRERA PARA ATLETAS DEL COI
<http://www.olympic.org/athleteskit>



Ejemplo de CV del atleta – ANTES del programa ACP del COI (x)

Atleta (nombre)

Fecha de nacimiento:
Dirección:
E-mail:
Teléfono:
Nacionalidad:



Objetivo: Me gustaría utilizar mis habilidades para la vida en un empleo relacionado con la gerencia de producto, ya que mis estudios me han brindado las herramientas para entender la dinámica del mercado y mi experiencia como atleta olímpico exitoso me ha enseñado a fijar y lograr mis objetivos.

Estudios: 2008-2010 Máster en Crecimiento Económico, Innovación y Dinámica Espacial. Universidad (país)

- *Economía de la Innovación*
- *Historia Económica*
- *Pequeñas Empresas*
- *Energía y Sustentabilidad*

2006-2008 Licenciado en Administración de Empresas, Estrategia y Gestión. Universidad (otro país)

- *E-Business*
- *Gestión de crisis y continuidad de las operaciones*
- *Gestión estratégica*
- *Ecología para empresas*

2004-2006 Gestión de Marketing y Comunicación. (Institución) (país)

- *Marketing global*
- *Gestión Financiera*

Experiencia laboral: 2008-2009 Entrenador Junior y jugador para Club de Bádminton XX/ Entrenador Senior para Club de Bádminton YY
2008 Líder de proyecto del evento deportivo de buena voluntad de Bádminton-ACNUR en Uganda
2007-2008 Entrenador Senior para el Club de Bádminton XX
2005 Pasantía para mi tesis de Marketing en una empresa local de telecomunicaciones (3 meses) Investigación de Marketing para el mercado de las telecomunicaciones en (país)
2002-2007 Jugador para el Club de Bádminton ZZ



HOJA DE TRABAJO – EMPLEO X



Idiomas:	Español	Escrito y hablado con fluidez
	Inglés	Escrito y hablado con fluidez
	Danés	Escrito y hablado con fluidez
	Francés	Hablante nivel básico
Informática:	Experto en Microsoft Office (Word, Powerpoint, Excel) Experto en Microsoft Windows Vista/XP Uso y amplios conocimientos de Internet Conocimientos de Photoshop and In Design	
Habilidades de liderazgo:	Miembro de la Comisión de Atletas del Comité Olímpico Internacional (COI) Miembro de la Comisión de Radio y TV del COI Vicepresidente de la Comisión de Atletas de la Federación Internacional Campeón Embajador de la Fundación Paz y Deporte Embajador del Ministerio de Turismo de (país)	
Intereses:	Viajar y conocer nuevas culturas Juntarme con amigos en mis ratos libres Estar saludable practicando deportes y ejercitando todos los días Recaudar dinero para niños desfavorecidos de todo el mundo	
Referencias:	Disponibles a solicitud	

Guía para el atleta
PROGRAMA DE CARRERA PARA ATLETAS DEL COI
<http://www.olympic.org/athleteskit>



Ejemplo de CV del atleta – DESPUÉS del programa ACP del COI (y)

Atleta (nombre)

Fecha de nacimiento:
Dirección:
E-mail:
Teléfono:
Nacionalidad:



Currículum Vitae

Perfil

Soy un líder apasionado y dedicado con éxitos deportivos, laborales y educativos demostrados. Me oriento hacia los objetivos, poseo sólidas habilidades interpersonales y creativas. Tengo una actitud positiva para identificar estrategias para ganar y tengo la habilidad de concretar objetivos y liderar equipos hacia el éxito. Poseo un gran compromiso para expandir conocimientos y aptitudes para impulsar mi crecimiento personal y aplicaré todo este empuje para lograr resultados positivos en una empresa líder.

Estudios secundarios y universitarios

2008 - presente	Crecimiento Económico, Innovación y Dinámica Espacial. Universidad, (país) Título a obtener: Máster en Crecimiento Económico (2010) Especialización Economía de la Innovación, Historia Económica, Pequeñas Empresas, Energía y Sustentabilidad
2006 - 2008	Estrategia y Gestión. Universidad, (otro país) Título: Licenciado en Administración de Empresas (2008) Especialización: E-Business, Gestión de crisis y continuidad de operaciones, Gestión estratégica, Ecología para empresas, Acción creativa en organizaciones
2004 - 2006	Gestión de Marketing y Comunicación, (nombre de la institución), (país) Título: Gestión de Marketing nivel preuniversitario Especialización Marketing global, Logística y Comunicación



Liderazgo: logros obtenidos

- Nombrado para integrar la Comisión de Atletas del COI por el presidente Jacques Rogge. La Comisión está compuesta por 15 atletas que representan a los atletas olímpicos de todo el mundo.
- Miembro de la Comisión de Radio y TV del COI enfocada en la transmisión y actividades de prensa de los Juegos Olímpicos.
- Nombrado Campeón Embajador de la Fundación Paz y Deporte que me ha invitado a dar charlas acerca de llevar la paz a través del deporte en zonas de conflicto en todo el mundo y ayudar a difundir la paz a través de eventos deportivos.
- Nombrado Embajador de (país) del Ministerio de Turismo por el Ministro de Turismo in 2004.
- Elegido Vicepresidente de la Comisión de Atletas de la Federación Internacional.

Experiencia profesional

2000 – presente: Atleta de bádminton, representante de (país) en torneos nacionales y jugador profesional en (otro país).

- Representó a (país) en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004 y ganador de cuatro medallas en los Juegos Panamericanos.
- Participó en torneos en más de 60 países en los 5 continentes con muchos compañeros de equipo de todos los países.
- Campeón nacional durante 10 años y número 30 en el ranking mundial.
- Miembro del equipo nacional durante 15 años y del club nacional durante 6 años.

2010 – presente: Responsable del Programa de Difusión del Programa de Carrera para Atletas del COI para las Américas

- Proporcionó entrenamiento a atletas de elite en la región de las Américas en las áreas de Educación, Habilidades para la Vida y Empleo.
- Vinculó a los presidentes de los Comités Olímpicos Nacionales de las Américas para fijar sesiones de entrenamiento y equilibrio de la exposición en todas las áreas.
- Motivó a atletas a triunfar en la vida, a través y más allá de la Competencia Olímpica .

2008 - 2009: Entrenador Junior y jugador para el Club de Bádminton de (ciudad)
Entrenador Senior para el Club de Bádminton de (diferente ciudad)

- Organizó y gestionar campamentos de entrenamiento semanal que cubren todos los ámbitos del evento desde el presupuesto, calendario y coordinación con atletas la infraestructura del evento.
- Entrenó al equipo infantil y logró del 2do puesto en la Liga Infantil de Bádminton.
- Dio charlas de motivación para jóvenes para mejorar el trabajo en equipo y el desempeño.



- 2008: Líder de proyecto de un evento de buena voluntad de Bádminton-UNHCR en Uganda para acercar el deporte a niños desfavorecidos en campos de refugiados
- Recaudar fondos para organizaciones sin fines de lucro para conseguir dinero para este evento.
 - Apoyar el desarrollo de un MdE entre la Federación de Jugadores de Bádminton y la ACNUR.
 - Organizó la logística para viajar a Kampala y a los campos de refugiados.
 - Dio charlas de motivación durante el evento a jóvenes en los campos de refugiados.
- 2007 – 2008: Entrenador Senior para (ciudad) Club de Bádminton
- Creó un entorno de aprendizaje efectivo para que los jugadores se motivaran a participar y lograr resultados que superaran los conceptos iniciales.
 - Armó equipos para participar en la Liga Nacional.
 - Trabajó en la fortaleza mental de los jugadores para que soportaran los desafíos físicos que encontraban.
- 2003 – 2006: Jugador Profesional de Bádminton para el Club de la Liga Nacional de Bádminton. Jugó torneos de equipo para el club en 1ra división en la liga de bádminton.
- Participó y lideró muchos eventos para promover el espíritu de equipo.
 - Ganó el 70% de los juegos disputados.
- 2005: Pasantía para la tesis sobre marketing en compañía local de telecomunicaciones (3 meses) Identificó un área of interés dentro de la industria.
- Desarrolló una investigación de datos en una empresa de telecomunicaciones.
 - Redactó un plan de marketing para la empresa como proyecto de tesis.

Cualificaciones suplementarias

Idiomas: Español, inglés, danés: Hablado y escrito con fluidez
Noruego, Sueco: Habilidad para leer
Francés: Hablante nivel básico

Informática: Experto en Microsoft Office (Word, PowerPoint, Excel). Experto en Microsoft Windows Vista/XP. Experiencia en Photoshop e InDesign.

Intereses

Viajar y conocer nuevas culturas, conocer gente nueva, estar saludable practicando deportes y ejercitando, ayudar a niños desfavorecidos de todo el mundo, estar al tanto de noticias y eventos locales e internacionales.

GUÍA PARA EL ATLETA

PROGRAMA DE CARRERA PARA ATLETAS DEL COI



Traducido por: Ente Nacional de Alto Rendimiento Deportivo.