



INTERNATIONAL  
OLYMPIC  
COMMITTEE

# Programa de Seguimiento de Carrera de los Atletas **CUADERNO DE EJERCICIOS**



En cooperación  
con **Adecco Group**



# IOC Athlete Career Programme

In cooperation with the Adecco Group

# Programa de Seguimiento de Carrera (ACP) del COI

## Taller de divulgación

Te damos la bienvenida al Programa de Seguimiento de Carrera de los Atletas del Comité Olímpico Internacional (ACP del COI). Este programa, presentado en colaboración con Adecco Group, apoya a los atletas que se preparan para un cambio de carrera o que están viviendo este cambio y les ofrece recursos y formación para que puedan desarrollar sus capacidades, desenvolverse en la vida diaria y obtener el máximo provecho de las oportunidades de formación y empleo que se les presenten.

Este curso de divulgación está diseñado para ayudarte en la preparación y la ejecución de tu transición desde el mundo del deporte hasta el siguiente paso. En este cuaderno encontrarás una serie de materiales que podrás usar durante esta presentación así como ejercicios prácticos de orientación sobre aptitudes para la vida, formación y empleo.

En su primer foro de 2002, la Comisión de Atletas del COI se percató de que, llegado el momento de empezar una nueva carrera profesional, los atletas que pasan de un deporte de élite al mundo educativo y laboral se enfrentan a una serie de retos especiales. La comisión también estableció que apoyar a los atletas olímpicos en ese momento de sus vidas era una responsabilidad esencial del Movimiento Olímpico.

Adecco Group reconoce el valor que aportan los atletas al mercado laboral, por lo que también empezó a apoyarlos durante esa transición. En 2005, el COI unió fuerzas con Adecco Group para aprovechar su experiencia en el mundo laboral con el fin de ayudar a la familia olímpica a crear un programa exhaustivo de ayuda a los atletas.

Desde hace más de diez años, el Programa de Seguimiento de Carrera de los Atletas del COI ha apoyado a atletas olímpicos de todo el mundo. Integrado en la recomendación 18 de la Agenda Olímpica 2020 – la hoja de ruta estratégica para el futuro del Movimiento Olímpico –, el ACP del COI es una clara muestra de nuestro compromiso por mejorar los servicios que ofrecemos a los atletas olímpicos.

La misión del **Comité Olímpico Internacional** es asegurar la celebración periódica de los Juegos Olímpicos, apoyar a todas las asociaciones afiliadas que forman parte del Movimiento Olímpico y alentar la promoción de los valores olímpicos. El COI posibilita este éxito a través de un gran número de programas y proyectos, para lo cual crea una sinergia con los comités olímpicos nacionales (CON), las federaciones deportivas internacionales (FI), los atletas, los comités organizadores de los Juegos Olímpicos (COJO) y otros miembros de la familia olímpica. Mediante la Agenda Olímpica 2020, el COI reforzó su compromiso de apoyar a los atletas al situarlos en el centro de los Juegos Olímpicos e invertir aún más recursos para ayudarlos tanto dentro como fuera del terreno de juego. Así pues, el Programa de Seguimiento de Carrera de los Atletas reviste una gran importancia tanto para el COI como para los atletas.

**Adecco Group** es el líder mundial en servicios de recursos humanos y empezó a apoyar a los atletas con sus servicios en 1999. Desde 2005, año de lanzamiento del ACP del COI, y 2007, año de lanzamiento del ACP del Comité Paralímpico Internacional (IPC), Adecco Group ha obtenido más de una década de experiencia durante la que ha apoyado a atletas de élite y ha trabajado con diversas empresas que reconocen el valor de integrar a los atletas en el mercado laboral.

Nombre:

Fecha:

Curso:

# Índice

---

## Cuaderno de ejercicios para atletas

### ¿Quién soy?

Descubrir tu comportamiento	8
-----------------------------	---

### Plan de acción

Introducción al reto de conjugar el deporte, la formación y la carrera profesional	11
Ejercicio 1: Tarjetas de intereses TalentSort™	12
Ejercicio 2: Valores personales	14
Ejercicio 3: Evaluación de tus características personales	15
Ejercicio 4: SOAR (Situación, Obstáculo, Acción, Resultado)	16
Ejercicio 5: Los cinco elementos para fijar objetivos (SMART)	17

### Contactos

Traducir del idioma del atleta al empresarial	18
El enfoque V-A-L-U-E	20
Consejos para hacer contactos	21

### Curriculum vitae

Ejemplo del CV de un atleta – ANTES del ACP del COI	22
Ejemplo del CV de un atleta – DESPUÉS del ACP del COI	24

### Conclusión

Ejercicio 6: Define tu visión	26
-------------------------------	----

---

## Ejercicios adicionales

<b>Aptitudes para la vida</b>	30
<b>Empleo</b>	36
<b>Compaginar el deporte y la formación</b>	42
<b>Recursos del programa y datos de contacto</b>	48
<b>Comentarios finales</b>	50



---

# Cuaderno de ejercicios para atletas



# ¿Quién soy?

## Descubrir tu comportamiento

“Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, el subconsciente seguirá dirigiendo tu vida y lo llamarás destino.”

Carl Jung, psiquiatra

### La historia del comportamiento

Hace unos 2400 años, el filósofo griego Hipócrates consideró que se podía dividir a las personas en cuatro grupos en función de su forma de ser. Los griegos reconocieron que entender los diferentes tipos de comportamiento era una parte esencial de su bienestar y estaban convencidos de que el cuerpo incluía cuatro comportamientos. Cuando uno de ellos dominaba a los otros, pensaban que podía tener un impacto en el estado de ánimo y el enfoque general que esa persona aplicaba ante la vida.

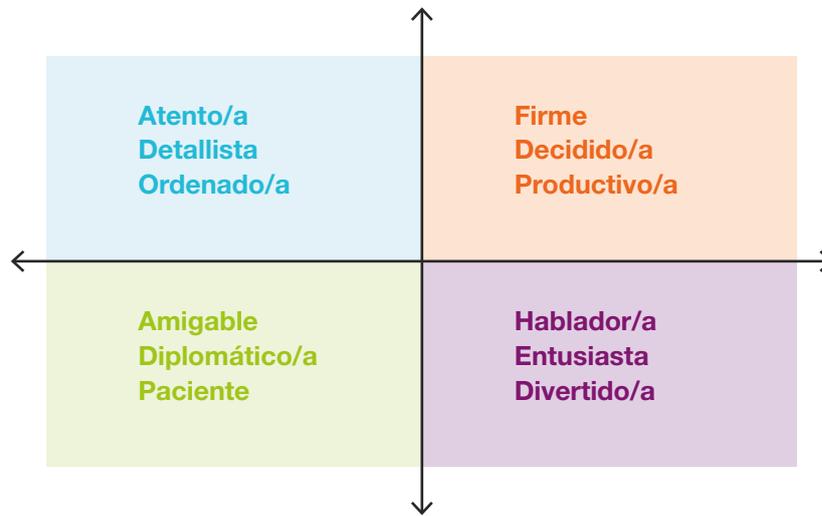
A principios de la década de 1900, Carl Jung empezó a realizar estudios para entender el consciente y el subconsciente de las personas. Según él, entre el 60 y el 70 % de nuestra manera de ser es innata y, el 30 o 40 % restante se modela a través de nuestras vivencias. Sin embargo, cuando nos encontramos en una

situación de estrés, acabamos recurriendo a los instintos. Durante varios años, los psicólogos crearon herramientas para establecer perfiles sobre la base de las teorías de Hipócrates y Carl Jung. Estas herramientas psicométricas tienen como objetivo gestionar mejor a las personas.

No existe un tipo de comportamiento mejor que otro. Este taller te ayudará a trabajar ámbitos como la conciencia de uno mismo/a, la comunicación, el mentorado, el desarrollo organizacional, la toma de decisiones, la motivación y la desmotivación, la dinámica de grupo y opciones de carrera profesional.

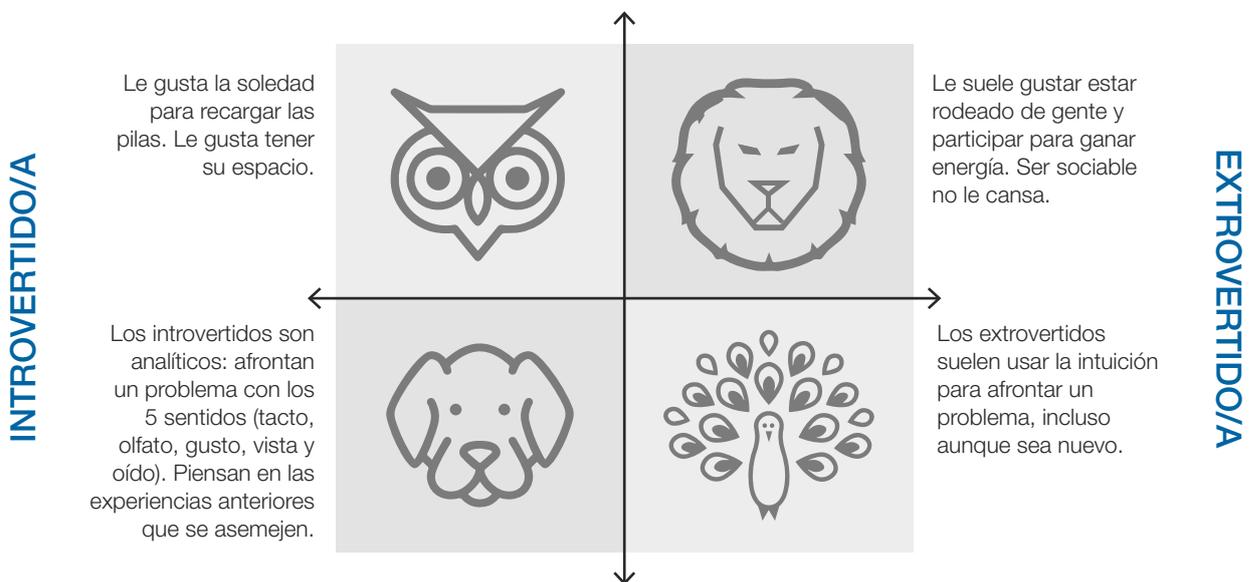
Somos una mezcla de diferentes tipos de comportamiento pero solemos tener un estilo predominante, uno de respaldo y uno al que recurrimos menos.

**Elige el cuadrante cuyas palabras te describan mejor:**



**CENTRADO/A EN LAS TAREAS**

PIENSA para afrontar una situación, se basa en datos y resultados.



SIENTE el problema, se basa en cómo puede afectar a las personas.

**CENTRADO/A EN LAS PERSONAS**

## BÚHO SABIO



### Puntos fuertes

Preciso, exacto, analítico, ordenado, planificador, objetivo, limpio, detallado, persistente, puntual.

### Puntos débiles

Poco sociable, pesimista, depresivo, puede que sus propias expectativas sean demasiado altas, interioriza todo.

### Necesidades

Sensibilidad ante los sentimientos, espacio, silencio, seguridad, entornos limpios y ordenados, estructura.

### Cuando se trata con ellos, conviene evitar

Ser informal o ruidoso, tomar decisiones apresuradas, las sorpresas, ser desorganizado, sucio o demasiado personal.

### Puntos sobre los que debe trabajar

Flexibilidad, optimismo.

## LEÓN



### Puntos fuertes

Luchador, decidido, competitivo, seguro de sí mismo, obtiene buenos resultados, líder, visionario, rápido.

### Puntos débiles

Testarudo, dominante, arrogante, le gusta controlar, adicto al trabajo, mandón, seco, poca compasión.

### Necesidades

Control, reconocimiento, resultados, objetivos, retos.

### Cuando se trata con ellos, conviene evitar

Perder el tiempo, ser desorganizado, la falta de compromiso, tomar decisiones en su nombre.

### Puntos sobre los que debe trabajar

Ser menos mandón o discutir menos, compasión, escucha.

## LABRADOR FIEL



### Puntos fuertes

Pacífico, sensible, afectuoso, tranquilo, leal, fácil de agradar, buen administrador, coherente, fiable, amable, observador, lógico, diplomático, juega en equipo.

### Puntos débiles

Se resiste al cambio, su falta de entusiasmo puede frustrar a otros, personalidad monótona, indeciso.

### Necesidades

Sentirse valorado, no estresarse, disponer de tiempo para tomar decisiones, entornos tranquilos.

### Cuando se trata con ellos, conviene evitar

Apremiarles a actuar, ser impersonal, ser exigentes, pedir un cambio demasiado rápido.

### Puntos sobre los que debe trabajar

Aprender a ser firme, motivación, hablar claro.

## PAVO REAL



### Puntos fuertes

Energía, visión de conjunto, entusiasta, sociable, flexible, gusto por la variedad, enérgico, activo, innovador.

### Puntos débiles

Habla mucho, promete demasiado, da menos de lo prometido, cambiante, poco organizado, necesita aceptación, mala gestión del tiempo, no presta atención a los detalles, no escucha.

### Necesidades

Atención, aprobación, afección, aceptación, apoyo, incentivos y premios, flexibilidad.

### Cuando se trata con ellos, conviene evitar

Críticas, ira, demasiados detalles, impaciencia, condescendencia, mantenerse alejado.

### Puntos sobre los que debe trabajar

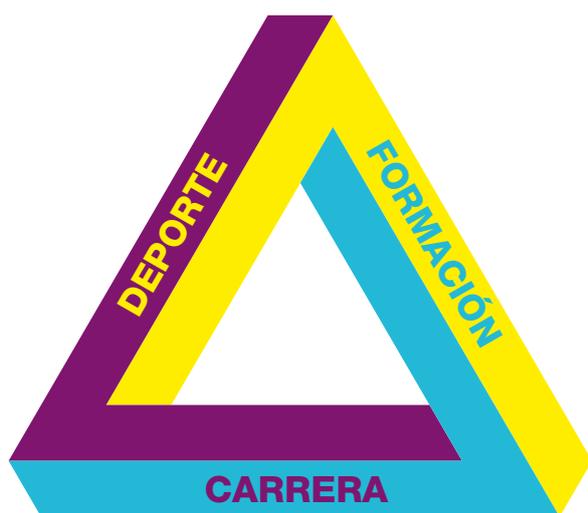
Compromiso y disciplina.

# Plan de acción

## Introducción al reto de conjugar el deporte, la formación y la carrera profesional

### El deporte, la formación y la carrera profesional:

¿Acaso son tres etapas independientes en la vida? ¿O quizá puedo hacer que la clave del éxito en un ámbito me lo asegure en los otros?



Cuando logras el éxito deportivo, no lo consigues por el simple hecho de ser un(a) atleta. Es gracias a la dedicación y el trabajo duro. El éxito se basa en las destrezas que te esforzaste en construir y que luego pusiste en práctica en la competición. Tanto los valores que aplicas a tus entrenamientos y la competición como aquellos que aplicas en tu vida diaria conforman los cimientos de quién eres.

¿Se pueden transferir estas facetas a otros ámbitos como la formación o la carrera profesional

o son exclusivas del deporte? Si bien hay algunas destrezas que solo se aplican al deporte, puedes transferir la mayoría de ellas a la vida fuera del terreno de juego.

**En este programa** te ayudaremos a crear tu plan de acción. Descubrirás qué elementos de tu personalidad hacen de ti un(a) deportista exitoso/a y te mostraremos cómo transferirlos a tu carrera profesional y otros proyectos.

---

## Ejercicio 1: Tarjetas de intereses TalentSort™

Incluso cuando sabes exactamente qué estás buscando, no es fácil encontrar un empleo. Y cuando no sabes qué quieres, es casi imposible cambiar de carrera profesional. Este ejercicio te ayudará a descubrir las posibles carreras profesionales que te interesen y aprovechen tus puntos fuertes.

### A. Las 10 cosas que más me interesan:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

### B. Colores:

Número de amarillas: \_\_\_\_\_

Número de rojas: \_\_\_\_\_

Número de azules: \_\_\_\_\_

Número de verdes: \_\_\_\_\_

### C. Mis intereses principales son actividades relacionadas con:

Gente

Ideas

Datos

Cosas

### D. Profesiones a considerar:

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. _____ | 3. _____ |
| 2. _____ | 4. _____ |

# Cuadro de profesiones

Este cuadro te ayuda a descubrir aquellos puestos que mejor se adaptan a ti. Poder clasificar las oportunidades de trabajo según su importancia te ayudará a aprovechar mejor el tiempo cuando busques un nuevo empleo.

## Ideas

- Jefe/a de publicidad
- Animador(a)
- Arquitecto/a
- Ingeniero/a de automóviles
- Dibujante
- Químico/a
- Diseñador(a) de moda
- Compositor(a)
- Productor(a) de cine
- Artista gráfico/a
- Diseñador(a) de interiores
- Abogado/a – (derecho deportivo, contratos, marcas)
- Comercial deportivo/a
- Fotógrafo/a deportivo/a
- Investigador(a) en psicología
- Diseñador(a) de software
- Redactor(a) de discursos
- Guionista de TV
- Desarrollador(a) web
- Artista – deportes

## Cosas

- Arqueólogo/a
- Vendedor(a) de automóviles
- Carpintero/a
- Chef
- Técnico/a de ordenadores
- Electricista
- Granjero/a
- Peluquero/a
- Paisajista
- Mecánico/a
- Fontanero/a
- Escultor(a)
- Soldador(a)
- Entrenador(a) de atletismo
- Conserje/a de mantenimiento en una instalación deportiva
- Técnico/a de equipamiento deportivo para fabricantes
- Técnico/a de producción
- Ingeniero/a técnico

## Gente

- Entrenador(a) de atletismo
- Agente deportivo/a
- Cuidador(a) de niños
- Asistente/a de servicio al cliente
- Médico deportivo especializado/a
- Docente
- Animador(a)
- Auxiliar de vuelo
- Captador(a) de fondos
- Policía
- Director(a) de un club deportivo
- Mediador(a)
- Terapeuta ocupacional
- Árbitro
- Relaciones públicas
- Recepcionista
- Recursos humanos
- Ejecutivo/a de cuentas
- Guía turístico/a
- Líder de actividades deportivas
- Masajista – fisioterapeuta
- Gerente de un gimnasio

## Datos

- Contable
- Auditor(a)
- Corredor(a)
- Economista
- Organizador(a) de conferencias
- Analista financiero/a
- Bibliotecario/a
- Investigador(a) de mercados
- Asistente/a legal – contratos
- Programador(a)
- Agente de reservas
- Ingeniero/a de software
- Administrador(a) web
- Investigador(a) web
- Asegurador(a) especializado/a en riesgos deportivos
- Experto/a en estadísticas deportivas

## Datos e ideas

- Piloto de avión
- Comprador(a)
- Modelador(a) informático
- Director(a) multimedia
- Administrador(a) de contratos
- Administrador(a) de base de datos
- Revisor(a)
- Diseñador(a) gráfico/a
- Reportero/a de investigación
- Diseñador(a) multimedia
- Nutricionista
- Programador(a)
- Administrador(a) de proyectos
- Editor(a)
- Investigador(a) sobre un deporte o equipo
- Corredor(a) de bolsa

## Personas e ideas

- Actor/Actriz
- Administrador(a)
- Coreógrafo/a
- Relaciones con los clientes
- Diplomático/a
- Consultor(a) de moda
- Director(a) de hotel
- Periodista
- Gerente de marketing
- Enfermero/a
- Pediatra
- Farmacéutico/a
- Agente inmobiliario/a
- Trabajador(a) social
- Productor(a) de televisión – deporte
- Guía turístico/a
- Redactor(a) – deportivo u otro
- Profesor(a) o monitor(a) de deportes
- Personal de recepción en un club deportivo
- Embajador(a) deportivo/a
- Responsable de comunicación
- Redes sociales y community manager

---

## Ejercicio 2: Valores personales

Numera estos valores en función de su importancia, siendo 1 el más importante y 10 el menos.

No utilices el mismo número dos veces.

**Independencia y autonomía:** hacer las cosas por ti mismo/a; no tener muchas reglas y límites impuestos

**Poder:** controlar lo que te rodea para conseguir lograr un objetivo

**Liderazgo y gestión:** coordinar el trabajo de otros y responsabilizarse de los resultados

**Conocimientos técnicos:** disponer de buenas destrezas en ámbitos como las finanzas, el marketing, la ingeniería y los recursos humanos

**Estilo de vida:** plantear un enfoque que conecte las diferentes facetas de la vida: carrera, familia e intereses

**Ayudar a otros:** contribuir al bienestar de los demás; trabajar por una buena causa

**Amistad:** ser apreciado por los demás; cuidar las relaciones importantes y estar acompañado/a

**Seguridad:** reducir las preocupaciones sobre tu futuro económico; preferir la estabilidad y la predictibilidad

**Reto:** gusto por luchar y ganar ante cualquier reto

**Riqueza:** acumular una gran cantidad de dinero, más que la media y más de lo que se necesita

**Otros:**

---

---

---

---

## Ejercicio 3: Evaluación de tus características personales

Por rasgos del carácter se entiende los comportamientos y la actitud que definen tu personalidad. Puedes considerarlos como adjetivos (paciente, celoso/a, preciso/a, motivado/a) para describirte.

La expresión “los actos dicen más que las palabras” se aplica muy bien a los rasgos del carácter. Como atleta, cuando sales al terreno de juego demuestras muchos rasgos que son interesantes en el mundo empresarial. La pregunta es, ¿sabes cuáles son tus rasgos de carácter?

### Aquí tienes algunos ejemplos:

preciso/a	fiable	inteligente	productivo/a
aventurero/a	eficaz	intuitivo/a	racional
artístico/a	emotivo/a	amable	responsable
decidido/a	energético/a	líder	reactivo/a
desafiante	entretenido/a	sensato/a	seguro/a de sí mismo/a
con conciencia cívica	entusiasta	leal	comedido/a
comprometido/a	expresivo/a	original	emprendedor/a
buen(a) comunicador(a)	buena actitud	orientado/a hacia las personas	con sentido del humor
compasivo/a	trabajador(a) nato/a	perfeccionista	sensible
seguro/a de sí mismo/a	alto nivel	amigable	sociable
creativo/a	imaginativo/a	persuasivo/a	estable
curioso/a	independiente	práctico/a	tolerante
dedicado/a	curioso/a		fiable

### Los atletas suelen tener algunas de las anteriores y trazos únicos como los siguientes:

adaptable	sigue las instrucciones	soporta la presión	perfeccionista
competitivo/a	centrado/a en objetivos	motivado/a	reconoce sus puntos fuertes
experiencia intercultural	sabe perder	apasionado/a	respetuoso/a
decidido/a	humilde	paciente	consciente de sí mismo/a
disciplinado/a	independiente	planificación y estrategia	centrado/a en el equipo
único/a	bueno/a en idiomas	resuelve problemas	habilidades de gestión de tiempo

Enumera los seis rasgos que has elegido a continuación:

1. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

---

## Ejercicio 4: SOAR

### (Situación, Obstáculos, Acciones, Resultados)

#### Desarrolla tus historias de éxito

Cuando te dispones a desarrollar tus historias de éxito, la técnica SOAR es la manera ideal de demostrar tus aptitudes, personalidad y valores. Durante una entrevista, una respuesta SOAR ofrece información concreta sobre cómo afrontas un obstáculo y los resultados que obtienes.

A medida que te preparas para competir en el mercado laboral, disponer de historias que reflejen cómo enfocas los retos es esencial para hablar sobre tu carácter y tus logros. Con ello, demuestras cómo traduces tus acciones en resultados. Quizás quieras centrarte en los logros de tu carrera deportiva o puede ser que prefieras dar más importancia a otras facetas tuyas. Además del deporte, ten en cuenta historias de éxito como periodos de prácticas, voluntariado y otras actividades en las que hayas invertido tiempo y esfuerzo.

#### Las capacidades de uno/a se entienden mejor a través de ejemplos:

Cuando aplicas tus destrezas, trazos y talentos, logras el éxito. El deporte es la prueba más clara de ello. Analizar tus logros y éxitos te suele permitir definir con claridad tus capacidades y rasgos. La técnica SOAR te ayuda a identificar patrones y tendencias.

En este ejercicio, analizarás tus tres logros más importantes, que pueden ser ejemplos de tu trabajo, voluntariado o carrera como deportista.

#### Logro 1

**Situación:** Describe la situación

---

---

**Obstáculos:** Describe los obstáculos con los que te encontraste

---

---

**Acciones:** Explica qué hiciste

---

---

**Resultados:** Describe los resultados

---

---

---

## Ejercicio 5: Los cinco elementos para fijar objetivos (**SMART**)

Los atletas tienen la reputación de saber establecer objetivos, lograrlos e incluso superarlos. A continuación, te presentamos cinco puntos clave que deberías de considerar cuando establezcas los tuyos.

Un objetivo robusto y bien razonado que esté escrito negro sobre blanco es una excelente base sobre la que crear una estructura que sea funcional tanto dentro como fuera del terreno de juego.

**e**Specíficos

**M**edibles

**A**sequibles

**R**ealistas

**T**iempo limitado

# Contactos

## Traducir del idioma del atleta al empresarial

Los atletas tienen una serie de destrezas y trazos muy solicitados en el mercado laboral. Sin embargo, a veces, el lenguaje del deporte y el de los negocios son diferentes. En los siguientes ejemplos, te mostramos cómo puedes traducir tus puntos fuertes de atleta en puntos fuertes para el mundo empresarial.

JERGA DE ATLETA	JERGA EMPRESARIAL
Antes de una prueba, me aseguro de que todo está perfecto	Presto atención a los detalles
Ante un fracaso, no me rindo	Soy constante y fuerte
Soy constante y fuerte	Soy disciplinado
Preparo los eventos con cuidado	Tengo buenas capacidades de preparación y planificación
Busco obtener comentarios sobre mi rendimiento	Busco obtener comentarios sobre mi rendimiento
Ayudo a mis compañeros de equipo cuando tienen un problema	Tengo espíritu de equipo

JERGA DE ATLETA	JERGA EMPRESARIAL
Siempre encuentro una forma de solucionar las cosas	Tengo recursos
Estudio y evalúo la competencia	Hago análisis competitivos
Soy ambicioso	Soy ambicioso
Me mantengo centrado en lo necesario para conseguir mis objetivos	Me comprometo a lograr mis objetivos
Ayudo a los nuevos atletas a integrarse en sus equipos, ciudades o escuelas	Soy un mentor
Puedo hacer un esfuerzo extra para asegurarme que estoy contento con lo que hago	Me enorgullezco de mi trabajo

### JERGA DE ATLETA

### JERGA EMPRESARIAL

Me mantengo tranquilo ante la presión de los eventos de alto nivel	Trabajo bien bajo presión
Respeto a mis entrenadores, equipo y colegas	Soy respetuoso y diplomático
Soy competitivo	Soy competitivo
Participo en muchos eventos y hablo a los niños sobre qué significa ser un atleta	Soy un modelo a seguir
Organizo mi equipo para asegurarme de que hacen lo necesario para tener éxito	Soy un líder
Nunca me pierdo un entrenamiento	Soy fiable

### JERGA DE ATLETA

### JERGA EMPRESARIAL

Hago y consigo contactos en los eventos a los que acudo	Contactos
He organizado una campaña para recaudar fondos y poder ir a competiciones y seguir entrenando	Captación de fondos
Planifico el día, la semana, el mes y el año teniendo en cuenta mis objetivos para decidir qué es más importante en cada momento	Gestión del tiempo y de las prioridades
Lideré el equipo / Era ayudante del entrenador / Organicé un campamento de entrenamiento para jóvenes	Liderazgo de equipo
He viajado a países diferentes y cada vez aprendí algo nuevo	Sensibilización sobre cuestiones internacionales
Me encanta conocer nuevas personas y siempre me interesa saber qué están haciendo	Don de gentes

### JERGA DE ATLETA

### JERGA EMPRESARIAL

Tengo un buen entendimiento de mis puntos fuertes y débiles y sé cómo aprovechar los primeros	Conciencia propia
Analizo las competiciones y los competidores, recojo datos y evalúo sus puntos fuertes y débiles	Análisis competitivo
Escribo en un blog cada semana y preparo muchos documentos de financiación y propuestas de patrocinio	Técnicas de comunicación
Muchas veces explico a niños y gente fuera de mi deporte lo que hago de forma que lo entiendan claramente, me considero un portavoz de mi deporte	Embajador
Trabajo continuamente en internet y uso ciertas aplicaciones de forma cotidiana	Conocimientos de informática y redes sociales
Hablo con las escuelas de mi ciudad sobre lo que hago y cómo llegué a ser un atleta, también participo en los eventos de mi patrocinador	Don de gentes
Evalúo frecuentemente mis datos y los de otros atletas	Aptitudes de cálculo

---

## El enfoque V-A-L-U-E

El *networking* al estilo “value” (‘valor’ en inglés) es una capacidad esencial para aquellos atletas que busquen lograr la excelencia fuera del terreno de juego. Estos cinco pasos te ayudarán a obtener el éxito que deseas, bien sea en un discurso de ascensor de 30 segundos para atraer la atención de una persona o un encuentro en el que intercambias contactos con otra persona.

### Visualiza tu mensaje

**Capta su interés**, usa un objetivo personal para comunicar claramente tus aspiraciones profesionales o académicas. (30 segundos a 2 minutos)

### Activa tus metas y objetivos

**Demuestra tu convicción y conocimiento**, describe tu objetivo profesional o académico y “comparte lo que sabes”. (2 a 4 minutos)

### Lidera con preguntas

**Da muestras de interés**, pregunta sobre áreas de interés y sobre qué hizo de tu interlocutor una persona de éxito. (5 a 15 minutos)

### Utiliza y expande tu red

**Actúa, prepárate para el próximo paso**: pide que te presenten a aquellas personas que puedan tener información importante sobre tu campo de interés. (2 a 5 minutos)

### Entrega y comparte información

**Al terminar el encuentro**, conclúyelo con confianza. Intenta ofrecer información útil a tu interlocutor. (1 a 3 minutos)

---

## Consejos para hacer contactos

Hacer contactos es esencial para poder construir un equipo fuerte. Además, la forma en la que los haces influye en cómo te ven las personas que toman decisiones en el mercado laboral. Si sigues estos consejos, podrás crear una red que te ayude tanto dentro como fuera del mundo del deporte.

### Prepárate para hacer contactos

- Todos recordarán tu actitud y tu disposición
- Dispones de 30 segundos para transmitir una buena impresión
- Da prioridad a aquellas personas u organizaciones que te interesen más
- Prepárate: solo tienes una oportunidad para transmitir esa primera impresión

### Después de hacer contactos

- Mantén el contacto con aquellas personas que quieras en tu equipo
- Toma notas y registra cada vez que retomes el contacto
- Incluye todos los puntos incluidos en el “protocolo para después de hacer contactos”

### Cuando haces contactos

- Mantén el contacto visual
- Guarda la tarjeta de tu interlocutor
- Muestra tu capacidad de escucha activa
- Plantea preguntas y obtén información importante
- Ten en cuenta la comunicación no verbal
- Ten seguridad en ti mismo/a
- Habla sobre ti
- Durante la conversación, céntrate en qué puedes hacer por el interlocutor
- Los contactos también son para ti
- Fija una cita para retomar el contacto
- No subestimes la influencia de un representante de la organización
- Sé paciente
- Consigue recomendaciones

# Curriculum vitae

## Ejemplo del CV de un atleta

### – ANTES del ACP del COI

Puedes hacer un CV de dos maneras: con prisa o con calma y reflexionando. Estos CV son de la misma persona, la única diferencia es que le dedicó 30 minutos al primero y en el caso del segundo ejemplo, invirtió tres semanas de reflexión e introspección.

Observa las secciones de perfil, experiencia laboral y liderazgo de los dos CV. Si fueses un responsable de recursos humanos y solo pudieses elegir a un candidato en función de su CV, ¿cuál sería?. Tu experiencia y recorrido como atleta te pueden ayudar a lograr un CV exitoso, pero para ello tienes que invertir tiempo y pedir opinión a tus amigos, familia y personas de confianza.

Los formatos del CV varían en función del país, así que no te olvides consultar alguna página web para asegurarte que el tuyo se adecúa a tu país.

#### Un atleta (nombre)



Fecha de nacimiento:

Dirección:

Correo electrónico:

Teléfono:

Nacionalidad:

#### Objetivo profesional

**Me gustaría aplicar mis destrezas personales a la gestión de proyectos, pues mi formación me ha dado las herramientas necesarias para entender el funcionamiento de diferentes mercados y mi experiencia como atleta olímpico me ha enseñado a establecer y lograr objetivos.**

## Formación

### 2012 – 2014 **Máster en desarrollo económico, innovación y dinámica espacial. Universidad (país)**

- Economía de la innovación
- Historia de la economía
- Pequeños negocios
- Energía y sostenibilidad

### 2010 – 2012 **Grado en administración de empresas y gestión. Universidad (otro país)**

- Negocios electrónicos
- Gestión de las crisis y continuidad del negocio
- Gestión estratégica
- Negocios sostenibles

### 2008 – 2010 **Diploma de marketing y comunicación. Institución (país)**

- Marketing global
- Gestión financiera

## Experiencia laboral

- |                    |                                                       |
|--------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>2012 – 2013</b> | Entrenador júnior y jugador del club de baloncesto XX |
| <b>2011 – 2012</b> | Entrenador sénior del club de baloncesto XX           |
| <b>2007 – 2010</b> | Jugador del club de baloncesto YYY                    |
| <b>2003 – 2013</b> | Atleta profesional para (país)                        |

## Idiomas

- |                |            |
|----------------|------------|
| <b>Inglés</b>  | Fluido     |
| <b>Alemán</b>  | Fluido     |
| <b>Francés</b> | Intermedio |
| <b>Español</b> | Básico     |

## Informática

- Experto en Microsoft Office (Word, PowerPoint, Excel)
- Experto en Microsoft Windows Vista/XP
- Usuario avezado de internet
- Conocimientos de Photoshop e InDesign

## Capacidad de liderazgo

- Miembro de la Comisión de Atletas del Comité Olímpico Internacional (COI)
- Miembro de la Comisión de Radio y Televisión del COI
- Vicepresidente de la Comisión de Atletas de la federación internacional
- Embajador del Ministerio de Turismo de (País)

## Intereses

- Viajar y conocer nuevas culturas
- Pasar tiempo con mis amigos
- Mantenerme en forma haciendo ejercicio a diario
- Captar fondos para los niños desfavorecidos de todo el mundo

## Referencias

Bajo solicitud

# Ejemplo del CV de un atleta

## – DESPUÉS del ACP del COI

### Un atleta (nombre)



Fecha de nacimiento:

Dirección:

Correo electrónico:

Teléfono:

Nacionalidad:

### Curriculum Vitae

Líder apasionado con un éxito demostrado en el deporte, el trabajo y la educación. Soy una persona orientada a los objetivos con sólidas habilidades sociales y creativas. Gracias a una actitud positiva para identificar los enfoques adecuados, puedo lograr los objetivos propuestos y liderar a un equipo para conseguirlos. Estoy fuertemente comprometido a ampliar los conocimientos y destrezas que me permitan crecer como persona y dedicaré esta energía a conseguir objetivos positivos en una posición de liderazgo.

### Educación secundaria y universitaria

<b>Desde 2012</b>	<b>Desarrollo económico, innovación y dinámica espacial. Universidad (país)</b>
Objetivo de graduación:	Máster en desarrollo económico (2010)
Especialidades:	Economía de la innovación, historia de la economía, pequeños negocios, energía y sostenibilidad
<hr/>	
<b>2010 – 2012</b>	<b>Estrategia y gestión Universidad (otro país)</b>
Graduación:	Grado en administración de empresas (2008)
Especialidades:	Negocios electrónicos, gestión de las crisis y continuidad del negocio, gestión estratégica, negocios sostenibles, creatividad en organizaciones
<hr/>	
<b>2008 – 2010</b>	<b>Gestión de marketing y comunicación (nombre del centro de estudios), (país)</b>
Graduación:	Diploma de gestión de marketing
Especialidades:	Marketing global, logística y comunicación

### Logros de liderazgo

- Nombrado miembro de la Comisión de Atletas del COI por el presidente del COI, Jaques Rogge. La comisión está compuesta por 15 atletas olímpicos que representan a los de todo el mundo.
- Miembro de la Comisión de Radio y Televisión del COI, que trata las actividades de radiodifusión de los Juegos Olímpicos.
- Nombrado campeón embajador de la fundación XXX, con la que he impartido charlas sobre la paz a través del deporte en zonas de conflicto y he ayudado a fomentar la paz a través de acontecimientos deportivos.
- Nombrado embajador del Ministerio de Turismo de (País) por el ministro en 2008.
- Elegido vicepresidente de la Comisión de Atletas de la federación internacional.

## Experiencia profesional

- Desde 2004**      **Baloncestista, representé a (país) a nivel nacional y competí profesionalmente en (país diferente)**
- Representé a (país) en los Juegos Olímpicos de Pekín 2008 y poseo el récord nacional de 4 medallas en los Juegos Panamericanos.
  - Participé en torneos con más de 60 países en los 5 continentes con compañeros de equipo de diferentes nacionalidades.
  - Campeón nacional durante 10 años, 30.º del mundo.
  - Miembro del equipo nacional durante 15 años y del club nacional durante 6.
- 
- Desde 2015**      **Responsable del programa de divulgación del Programa de Seguimiento de Carrera de los Atletas del COI en el continente americano**
- Ofrecí formación de élite a atletas en la región de las Américas del COI en los ámbitos de formación, destrezas para la vida y empleo.
  - Actué como enlace con los líderes de los comités olímpicos nacionales del continente americano para crear sesiones de formación y equilibrar la exposición dentro de la región.
  - Motivé a los atletas para lograr éxito profesional y académico durante y después de la competición olímpica.
- 
- 2012 – 2013**      **Entrenador júnior y jugador del club de baloncesto de (ciudad), Entrenador sénior en el club de baloncesto de (ciudad diferente)**
- Organicé y gestioné campos de formación de fin de semana en los que se cubrían diferentes ámbitos de la planificación de una competición: presupuesto, horarios, coordinación de los atletas e infraestructuras.
  - Entrené al equipo júnior, que logró situarse en el 2.º puesto de la Liga Júnior de Baloncesto.
  - Impartí charlas de motivación para que los jóvenes mejorasen en el trabajo en equipo y su rendimiento.
- 
- 2012**      **Director de proyecto para el acontecimiento de Baloncesto-ACNUR en Uganda para llevar el deporte a los niños desfavorecidos de campos de refugiados**
- Recaudé fondos con ONG para cubrir los costes de dicho proyecto.
  - Organicé la logística del viaje a Kampala y a los campos de refugiados.
  - Di discursos de motivación ante los jóvenes de los campos de refugiados.
- 
- 2011 – 2012**      **Entrenador sénior del club de baloncesto de (ciudad)**
- Creé un entorno de aprendizaje efectivo en el que los jugadores estaban motivados para participar y obtener resultados que superaban las expectativas iniciales.
  - Creé equipos para competir en la liga nacional.
  - Trabajé en la resistencia mental de los jugadores para que pudiesen superar los retos físicos a los que hacían frente.
- 
- 2007 – 2010**      **Jugador profesional de baloncesto en el Club de la Liga Nacional de Baloncesto**
- Jugué en competiciones de primera división de la Liga de Baloncesto.
  - Participé y organicé varias actividades para mejorar la cohesión del grupo.
  - Gané el 70 % de los partidos.

## Otras cualificaciones

<b>Idiomas</b>	Inglés, alemán, francés	Fluido
	Español	Principiante
<b>Informática</b>	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 nuevas personas, cuidar mi salud practicando deporte de manera cotidiana, ayudar a los niños desfavorecidos del mundo, mantenerme al día de la actualidad internacional.

# Conclusión

## Ejercicio 6: Define tu visión

Es más fácil fijar tus objetivos cuando tienes una idea clara de la dirección hacia la que quieres orientar tu carrera.

¿Dónde te gustaría verte con tu trabajo en cinco años? ¿Qué situación querrías tener? ¿Seguirías entrenando en tu deporte? Cuando miras tu vida en general, ¿qué parte de la ecuación deseas que se lleve tu carrera profesional?

Si tu visión a largo plazo es clara, te será mucho más fácil avanzar hacia el siguiente paso en tu carrera profesional. No olvides que crear un proyecto de carrera profesional implica abrir la mente.

### Dentro de un mes.....

---

---

Acciones necesarias
Logros <input type="checkbox"/>

### Dentro de seis meses.....

---

---

Acciones necesarias
Logros <input type="checkbox"/>

**Dentro de un año.....**

---

---

Acciones necesarias

Logros

**Dentro de tres años.....**

---

---

Acciones necesarias

Logros

**Dentro de cinco años.....**

---

---

Acciones necesarias

Logros



---

# Ejercicios adicionales



# Aptitudes para la vida

El deporte te permite desarrollar aptitudes que no aprenderás en el colegio u otro lugar. Aprende cómo te pueden ayudar en otros ámbitos. Centrarse en mejorar tus aptitudes te ayuda a mejorar tu rendimiento deportivo y mejora tu vida más allá del deporte.

Poco importa el momento profesional en el que te encuentres: las aptitudes para la vida desempeñan un papel esencial en cuestiones como la confianza en uno mismo dentro y fuera del terreno de juego.

Descubre, con estos seis consejos y los ejercicios correspondientes, alguna de las mejores maneras de mejorarlas.

1

Consulta el curso **How To Be A Successful Leader** del **Athlete Learning Gateway del COI** en: <http://onlinecourse.olympic.org/>

2

Ponte en contacto con un **asesor del Programa de Seguimiento de Carrera de los Atletas del COI que te aconsejará de manera personalizada**. Puedes ponerte en contacto con el programa en [ioc.acp@olympic.org](mailto:ioc.acp@olympic.org)

3

Equípate con destrezas esenciales con la ayuda de la herramienta de análisis SWOT.

4

Aprovecha las redes sociales, son la mejor oportunidad para controlar tu imagen pública y construir una base de seguidores.

5

Échale un vistazo al curso en línea **Sports Media – Creating Your Winning Profile** del **Athlete Learning Gateway del COI** en: <http://onlinecourse.olympic.org>

6

Aprende a hacer frente a los momentos incómodos con los medios de comunicación. Prepárate bien para dar la mejor imagen de ti mismo, sean cuales sean las circunstancias. Asegúrate de consultar los ejercicios sobre medios de comunicación y deportes que aparecen a continuación.

---

# Prepárate para una entrevista

**La preparación es un requisito esencial para que una entrevista tenga éxito. Sean cuales sean las circunstancias o la situación, tienes que estar preparado/a para una entrevista. No se trata únicamente de responder a unas preguntas, también son una oportunidad para compartir un mensaje con una audiencia más amplia.**

Los ejercicios que te presentamos a continuación te ayudarán a prepararte para una entrevista con un medio de comunicación y a pulir el mensaje que quieres transmitir al público.

## ¿Quién es mi público?

Conocer a tu audiencia es esencial para crear un mensaje adecuado. Cuando te diriges a un grupo de niños lo haces de manera diferente que cuando hablas con dignatarios o atletas.

---

---

---

## ¿Qué ideas quiero transmitir?

Una vez que hayas pensado en tu público y el entorno en el que hablarás, define las tres ideas más importantes que quieres transmitir. ¿Con qué quieres que se quede la audiencia?

---

---

---

## ¿Cómo se conectan esas ideas con mi deporte?

Debes conectar esas ideas con tu carrera deportiva. El público quiere conocer tu historia y experiencias, así que no dudes en conectarlas con tu mensaje.

---

---

---

Continúa en la página siguiente

## ¿Qué transmite mi lenguaje corporal?

Asegúrate de que tu presencia y tu actitud son coherentes con el mensaje que quieres transmitir. Si te diriges a un grupo de dignatarios para hablar sobre el impacto que puede tener el deporte en las relaciones internacionales, asegúrate de mantenerte bien erguido/a, gesticular con confianza y vestir de manera profesional. No lo olvides: todo lo que haces transmite un mensaje.

---

---

---

## ¿Has ensayado lo suficiente?

En función de tus capacidades naturales como orador o presentador, deberías asegurarte que has practicado tu mensaje para asegurarte de que saldrá perfecto. Nunca acudas a un acontecimiento sin haberte preparado antes, sobre todo si tienes poca experiencia en este sentido. Si te sientes incómodo, se notará en la presentación y podría afectar la imagen que otros tienen de ti, lo que, en consecuencia, influiría en las posibilidades de que te volvieran a invitar como participante.

---

---

---

---

# Prácticas sobre entrevistas en la zona mixta

**Al público y los periodistas les encantan las entrevistas con los atletas justo después de haber competido, pero la manera en la que reaccionas y lo que dices en ese momento suele tener un gran impacto en cómo te ven los demás. Mucho más que cualquier entrevista bien planificada.**

Es fácil estar desprevenido ante una entrevista en la zona mixta, sobre todo cuando las emociones están a flor de piel después de una prueba importante. Las entrevistas en dicha zona requieren disciplina y compostura, y solo puedes conseguir las preparándote y practicando.

Si existe la posibilidad de que te entrevisten después de una prueba en la zona mixta, dedica un momento a las siguientes preguntas.

Primero, escribe tus respuestas en el espacio en blanco. Cuando hayas ganado práctica y experiencia, estas preguntas te ayudarán a preparar con antelación las preguntas que te harán los medios.

## ¿Quién me entrevista?

---

---

---

## ¿A qué público quiero llegar?

Cuando respondas a las preguntas, imagínate que tienes a un periodista delante de ti.

---

---

---

Continúa en la página siguiente

## **¿Qué saben? ¿Qué piensan? ¿Están familiarizados con mi deporte? ¿Los conozco?**

Si un periodista está familiarizado con tu deporte, puedes responder con más tecnicismos.  
Si no, simplifica las respuestas y evita ser demasiado técnico.

---

---

---

## **¿Qué mensaje quiero transmitir?**

Decídelo de antemano.

---

---

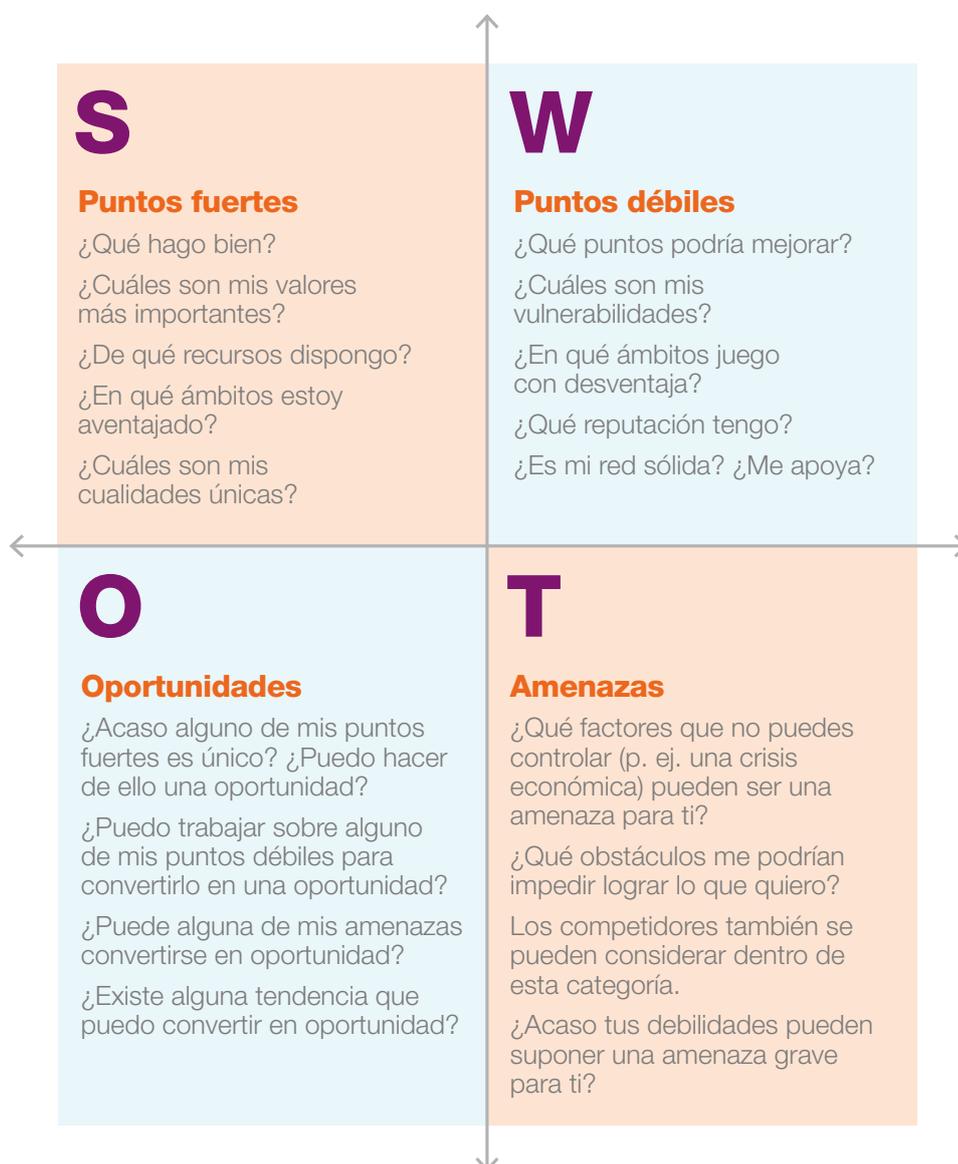
---

# Lleva a cabo un análisis SWOT

Con frecuencia, la parte más difícil de la resolución de problemas es decidir por dónde empezar. Si reduces el problema a su esencia, verás que solucionarlo no es tan complejo. El análisis SWOT es una herramienta que te ayuda a evaluar tus puntos fuertes y débiles, y las oportunidades y las amenazas a las que te enfrentas.

Las medallas de oro solo se ganan en situaciones importantes y de mucho estrés. Todos, incluso los campeones olímpicos, podemos mejorar nuestra capacidad de solucionar un problema. Nadie es perfecto. Las personas de más éxito, en cualquier ámbito, son aquellas que consiguen afinar la forma en la que piensan y actúan en tales situaciones. Prueba a aplicar el análisis SWOT, que te ayudará a controlar y eliminar las amenazas que, de otra manera, aparecerían de improvisto.

El ejercicio que te presentamos a continuación te permitirá crear tu propio análisis SWOT. SWOT son las siglas en inglés de “Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats” (“puntos fuertes, débiles, oportunidades y amenazas”).



# Empleo

Uno de los momentos más difíciles de la vida de un atleta de élite es aquel en el que empieza a pensar en el final de su carrera deportiva. Comenzar una nueva carrera profesional no es un proyecto fácil para nadie, y los atletas no son menos. Como atleta de élite, tu prioridad principal siempre ha sido el desarrollo deportivo y la mejora de tu rendimiento. Sin embargo, cuanto antes empieces a pensar sobre tu retirada del deporte y empieces a dedicar tiempo a tu segunda carrera, mejor será tu preparación cuando te enfrentes a la transición de carrera.

¿Listo/a para una carrera después del deporte? Pasa de la competición de alto nivel al mundo laboral. ¿O quizá prefieres encontrar una manera de combinar el deporte de élite y el trabajo? Sea cual sea tu edad, el mejor momento para hacer planes es ahora mismo, empecemos.

1

Para empezar, infórmate sobre el ámbito profesional que te interese más. ¿Quién está contratando? ¿Por qué? ¿Qué tipo de formación y experiencia necesitas?

2

Habla con tus contactos, que te ofrecerán consejos e información profesional.

3

Muestra aquellas capacidades, rasgos y valores que hacen de ti un(a) atleta olímpico/a. El secreto está en traducir los logros deportivos al lenguaje empresarial.

4

Obtén nuevas capacidades y experiencias, incluso cuando tu carrera deportiva avanza viento en popa.

5

Crear un CV profesional que presente quién eres, qué has hecho y qué quieres lograr. Infórmate sobre lo que hace que un CV sea excelente y prepara el tuyo ayudándote de tus contactos.

6

Inscríbete en el Programa de Seguimiento de Carrera de los Atletas. Puedes acceder de manera gratuita a orientadores profesionales que ayudan a atletas olímpicos como tú a personalizar sus CV y cartas de motivación así como a dar lo mejor de sí mismos en una entrevista. Ponte en contacto con el programa en [ioc.acp@olympic.org](mailto:ioc.acp@olympic.org)

---

# Lista de comprobación de intereses profesionales

En la transición del deporte al mundo laboral, uno de los retos más importantes consiste en definir tus intereses e identificar un empleo que se ajusta a los mismos. Para ello, reflexiona y define lo que más te interesa. Da el primer paso con la lista de comprobación de intereses profesionales.

## Investiga

- Busca ofertas de empleo en el ámbito que te interese y examina los diferentes niveles, desde los puestos inferiores hasta los de directivo. Toma nota de las capacidades, experiencia y formación que se necesitan.
- Busca empresas que contraten en dicho ámbito profesional y, si dispones de contactos en ellas o en ese ámbito, pregúntales si podrían tomar un café contigo para hablar sobre las capacidades y la experiencia que necesitas. Si es posible, pasa un día con ellos en su trabajo para poder ver mejor lo que hacen de manera cotidiana.
- Si no tienes contactos en este campo, pregúntale a tu red si pueden presentarte a contactos suyos que pudiesen ayudarte.

## Define tus objetivos de formación

- Haz una lista de lo que necesitas para lograr el éxito en esa carrera profesional y reflexiona sobre si estás seguro de querer embarcarte en ella.

**Capacidades:**

---

**Formación:**

---

**Experiencia:**

---

- Cuando tengas claro qué quieres hacer y qué necesitas para ello, añade esos requisitos a tus objetivos y trabaja duro para conseguirlos. **No dudes en consultar Aptitudes para la vida – Cómo establecer objetivos SMART.**

---

# Prepárate para una entrevista basada en comportamiento

**Durante tus entrenamientos, puedes pensar en tu rendimiento y hacer variaciones para mejorarlo. Si te equivocas al hacer algo, puedes repetirlo. Sin embargo, cuando llegas a la competición, solo tienes una oportunidad para hacerlo bien. No se puede deshacer lo hecho. En una entrevista ocurre lo mismo.**

Cuando acudes a una entrevista, estás compitiendo, por lo que debes rendir al máximo. Para ello, debes practicar la entrevista y anticiparte a las preguntas, al igual que te prepararías para una competición deportiva.

Con frecuencia, los atletas tienen rasgos y capacidades muy demandadas en el mundo laboral, pero los atletas suelen tener dificultades para expresar quiénes son y qué hacen en términos que sean familiares para los empleadores. Este ámbito es uno de esos en los que, con un poco de entrenamiento, obtendrás grandes progresos.

Para asegurarte de que estás bien preparado/a para una entrevista, tienes que practicar con preguntas a las que te podrías enfrentarte en una basada en comportamiento. Suelen empezar con frases como:

- Hábleme de una época durante la que...
- Recuerde una ocasión en la que...
- Descríbame una situación en la que...
- Deme un ejemplo de...

## Algunos de los temas que se abordan en estas entrevistas son:

- Trabajar bajo presión de manera eficaz
- Tomar una decisión con rapidez en ausencia de un supervisor
- Afrontar un conflicto con un compañero/a
- Tomar una decisión poco popular
- Resolver un problema
- Adaptarse a una situación difícil
- Pensar de manera creativa
- Ser tolerante ante opiniones divergentes
- Convencer a los miembros del equipo
- Hacer frente a un obstáculo importante
- Redactar un informe o una propuesta
- Otorgar prioridad a los elementos de un proyecto complejo
- Anticipar problemas y adoptar medidas de prevención

## Al responder, intenta ceñirte a la fórmula siguiente:

En menos de 90 segundos (el límite medio de atención), expón la capacidad específica que responde a la pregunta y sostenla con un ejemplo que explique **qué, quién, cuándo, dónde, por qué y cómo**. Concluye con una explicación del resultado positivo.

## ¡Tu turno!

Escoge una de las preguntas de la página anterior y completa el cuadro que encontrarás a continuación con una primera versión de tu respuesta.

Describe el escenario:	
Quién estaba involucrado (sin mencionar nombres, p. ej: mi supervisor/colega)?	
Cuando ocurrió?	
Donde ocurrió?	
Porqué ocurrió?	
Cómo fue solucionado?	
Cuál fue el resultado positive?	

Cuando sea posible, utiliza un lenguaje con el que se identifique tu audiencia (tu posible jefe).  
*Véase también:* Cómo traducir las actitudes y capacidades actuales al mundo laboral.

---

# El discurso de ascensor

**En lo más alto de tu lista de puestos más deseados se encuentran puestos que, probablemente, sean exigentes y muy codiciados. Por suerte, como buen atleta que eres, sabes bien qué se necesita para conseguir una ventaja competitiva.**

El discurso de ascensor (*elevator speech* en inglés) es un ámbito en el que puedes despuntar entre la multitud de candidatos gracias a tu bagaje deportivo y espíritu competitivo.

Bien sea un seguidor con el que te cruzas en la calle o una entrevista de trabajo, la impresión que transmites en los primeros minutos determinará, en gran medida, su opinión de ti.

El discurso de ascensor, de unos 30 segundos, es una oportunidad estupenda para destacar de forma concisa los conocimientos y capacidades que buscan los empleadores. Si lo haces bien, suscitarás el interés en ellos y querrán saber más sobre tu personalidad y carácter, así como sobre los conocimientos técnicos de los que dispones. A continuación, te mostramos todo lo que necesitas para redactar y practicar tu discurso de ascensor.

## Qué es

Un discurso de ascensor de 30 segundos es un breve discurso cuyo objetivo es suscitar el interés de un grupo, una empresa o una persona. En pocas palabras, describe tu personalidad, tus conocimientos, tus intereses y cualquier otra información especial o única en un máximo de 30 segundos, que es el mismo tiempo del que dispondrías si subieses en un ascensor con tu interlocutor.

## No es

El discurso de ascensor no es tu historia de vida. El objetivo es conseguir que tu audiencia te haga más preguntas, lea tu CV en vez de archivarlo o se interese de manera general sobre ti.

## Por qué es importante a la hora de hacer contactos

La competitividad es muy alta cuando se trata de obtener los empleos, el nivel social, la educación y los equipos más deseados. Por ejemplo, en una feria de empleo, todos los candidatos acudirán con un CV, un traje, una tarjeta de visita y el deseo de conseguir varias entrevistas. El discurso de ascensor es una oportunidad para subrayar determinadas capacidades y conocimientos que sean interesantes y te ayuden a despuntar. En resumen, la clave es conseguir una ventaja competitiva.

## Qué debe incluir

El discurso tiene que demostrar que eres único y debe incluir una breve introducción de aquello que puedes aportar al grupo, al patrocinador o a la empresa. Los mejores son aquellos en los que se incluyen dos o tres conocimientos o capacidades relacionadas con el grupo al que te diriges. Si las apoyas con ejemplos ilustrativos, aún mejor.

## Cómo debería sonar

Imagínate que quieres convertirte en entrenador tras terminar tu carrera de jugador. En una conferencia deportiva, conoces a un entrenador(a) de éxito. Tu discurso de ascensor de 30 segundos sería algo así:

### Ejemplo:

**“Mi objetivo es convertirme en entrenador(a) profesional. He liderado mi equipo en dos campeonatos nacionales y he representado a mi país en los Juegos Olímpicos, lo que me ha permitido desarrollar una sólida capacidad de liderazgo y una experiencia internacional que podré aplicar al entrenamiento de atletas profesionales. Como estoy interesado/a en ser un/a entrenador(a), me preguntaba qué oportunidades de formación o qué puestos de entrenador asistente existen ahora mismo.”**

Este breve discurso presenta un objetivo claro, ejemplos de tu idoneidad, capacidades y experiencias únicas y da al interlocutor la oportunidad de responderte con preguntas adicionales o nuevas ideas. El discurso de ascensor no es más que un primer paso que puede hacer que la conversación avance de manera favorable para ti.

## Crea tu propio discurso de ascensor de 30 segundos

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Compaginar el deporte y la formación

¿Quieres ampliar tus horizontes más allá del deporte? Como atleta, es esencial que escojas un centro educativo que trabaje contigo para lograr tus metas, tanto las deportivas como las educativas.

Estudiar es la clave del éxito, pero ¿cómo puedes conseguir el equilibrio perfecto entre los entrenamientos y la formación? Con seis breves consejos y los ejercicios correspondientes, te vamos a explicar cómo puedes combinar el deporte y los estudios.

1

Explora las diferentes opciones de formación para orientarte hacia una nueva carrera. Durante dicho proceso, consulta el curso **Athlete Career Transition** del Athlete Learning Gateway del COI en: <http://onlinecourse.olympic.org>

2

Ponte en contacto con el **Programa de Seguimiento de Carrera de los Atletas del COI**. Gracias a su colaboración con la principal empresa de recursos humanos y transición profesional, Adecco Group, el COI dispone de numerosos recursos que te ayudarán a mejorar tus oportunidades educativas. ¿Tienes preguntas sobre una beca o la inscripción a la universidad? El Programa de Seguimiento de Carrera de los Atletas te ayudará. Escríbenos a: [ioc.acp@olympic.org](mailto:ioc.acp@olympic.org)

3

Busca una institución educativa que te ayude a lograr el equilibrio entre deporte y formación.

4

No descartes ponerte en contacto con atletas en activo o retirados para pedirles ideas u orientación. La **Asociación Mundial de Atletas Olímpicos** es un buen punto de partida: <http://olympians.org/olympians/noa-directory>

5

Consulta el **Athlete Learning Gateway del COI** para acceder a cursos en línea gratuitos diseñados especialmente para ti. Visita <http://onlinecourse.olympic.org>

6

Establece objetivos de aprendizaje y haz un seguimiento de tus progresos. A continuación encontrarás tres ejercicios que te ayudarán.

---

## Empezando

**Cuando compites y estudias, hay ciertas capacidades que te ayudarán a alcanzar tus metas dentro y fuera del terreno de juego: gestión del tiempo, evitar aplazar tareas, estudiar de manera activa y aprender a estudiar y viajar son algunas de ellas.**

Cuando tienes una idea clara de aquello que quieres conseguir y sabes cómo gestionar tu tiempo, eres tú quien toma las riendas tanto dentro como fuera de la competición.

Las personas que consiguen sus objetivos, incluso bajo presión, controlan esas capacidades a la perfección.

---

## Cuestionario breve sobre gestión del tiempo

**Los atletas estudiantes suelen verse obligados a combinar sus compromisos académicos con los deportivos. Para ello, hay que ser disciplinado y organizar bien el día. Con este breve cuestionario, vamos a evaluar qué tal gestionas tu tiempo.**

Después de responder al cuestionario, encontrarás dos ejercicios que te ayudarán a gestionar mejor tu tiempo y fijarte objetivos, algo esencial para los atletas de élite.

¿Te gustaría profundizar en este tema y descubrir más sobre la gestión del tiempo? Haz el cuestionario **Controla tu tiempo** disponible en <http://assets.olympic.org/actonyourtime/>

### Instrucciones

1. Para cada pregunta, marca la columna que mejor se ajuste a tu caso.
2. Suma las marcas de cada columna.
3. Las respuestas y el resultado total te permitirán tener una visión general de los diferentes ámbitos en los que puede ser que necesites trabajar.

PREGUNTAS	NUNCA	RARA VEZ	A VECES	CON FRECUENCIA	SIEMPRE
¿Consigues ordenar tus tareas en función de su prioridad?					
¿Completas las tareas tan pronto como puedes y evitas dejarlas para última hora?					
¿Haces planes, estableces prioridades y usas listas de tareas?					

Continúa en la página siguiente

<b>PREGUNTAS</b>	<b>NUNCA</b>	<b>RARA VEZ</b>	<b>A VECES</b>	<b>CON FRECUENCIA</b>	<b>SIEMPRE</b>
¿Eres consciente del tiempo que inviertes en cada tarea?					
¿Consigues hacer frente a las interrupciones imprevistas?					
¿Estableces y ajustas tus objetivos periódicamente?					
Cuando se te encomienda una tarea, ¿tomas nota de su importancia y reservas tiempo para ella?					
¿Consigues hacer todas las tareas que te propones?					
¿Consigues dormir lo suficiente para poder empezar el día fresco/a y con energía?					
¿Comes siempre a la misma hora, sin estar apresurado/a?					
<b>TOTAL</b>					

**Dedica un momento a reflexionar sobre los puntos en los que respondiste nunca, rara vez y a veces e intenta identificar maneras de prestarles más atención, lo que te permitirá gestionar tu tiempo lo mejor posible.**

---

# Lista de tareas agrupadas

**En cuanto aprendas a gestionar el tiempo, verás que tomas las riendas. En vez de saltar de una tarea a otra sin descanso (y obtener pocos resultados), una buena gestión del tiempo te permite elegir qué hacer y cuándo hacerlo.**

La mejor manera – y la más fácil – de mejorar tu capacidad de establecer prioridades es ayudarse de una lista de tareas. Muchos atletas tienen listas de tareas, pero normalmente suelen ser una mezcla sin lógica de las cosas que quedan por hacer.

Una lista de tareas agrupadas aporta lógica, pues para ser eficaz, hay que trabajar sobre las tareas más importantes y con mayor prioridad. Así, te evitarás tener que preparar un proyecto importante a toda velocidad y con la fecha de entrega a la vuelta de la esquina.

Establecer prioridades es esencial, sin ellas, puede que trabajes duro pero no obtengas los resultados que quieres porque no estás dedicando esfuerzo a aquellas tareas que son realmente importantes.

Lo que debes hacer es anotar las diferentes tareas en la categoría correspondiente, pues cuando te enfrentas a tareas que están organizadas en grupos, mejoras tu eficacia.

## Tu lista de tareas

### Llamadas telefónicas

---

---

---

---

---

---

---

---

### Recados

---

---

---

---

---

---

---

---

## Correspondencia

---

---

---

---

---

---

## Proyectos

---

---

---

---

---

---

## Otros

---

---

---

---

---

---

---

# Crea un calendario anual eficaz

**Los calendarios anuales y semanales son una buena manera de asegurarte que logras los objetivos que son más importantes para ti. Podrás encontrar calendarios y agendas anuales, mensuales y semanales en cualquier papelería o en internet.**

Sigue estos consejos para aprovechar tu calendario y planificar el año de la mejor manera posible:

- Empieza con la meta
- Haz una lista de todas las cuestiones o proyectos importantes que quieres lograr en los próximos 12 meses
- Consulta a tu entrenador, responsable de equipo, institución educativa, familia y amigos para que te ayuden a definir tus proyectos importantes
- Asegúrate de que cubres ámbitos de tu vida que son importantes para ti como:
  - los entrenamientos
  - la competición
  - las cuestiones económicas (ganar y ahorrar)
  - la familia y los amigos
  - el aprendizaje y el estudio
  - Salud
  - Espiritual, incluido el tiempo para reflexionar
  - Otros. En función de lo que hagas, aquí puedes incluir negocios, viajes, tutorías u otras aficiones

En función de tu deporte, puede ser que te convenga dividir el año según las temporadas y establecer metas a corto y medio plazo para cada una de ellas.

## Añade los detalles

1. Busca una agenda que te resulte práctica, bien sea en una papelería o en internet.
2. Empieza anotando tus objetivos más importantes en el calendario anual.
3. A partir de ahí, anota los objetivos a corto plazo que crees que necesitas cumplir para lograr aquellos que te propongas a más largo plazo.
4. Puedes usar un color diferente para cada ámbito de tu vida para ver todo de manera más clara.
5. Cuando hayas anotado todo, échale un vistazo para asegurarte que hay un cierto equilibrio (si has usado colores, te será más fácil).
6. Copia tus objetivos anuales en los horarios mensuales o semanales.

## Comprueba que funciona

Haz planes con suficiente tiempo para comprobar que la agenda está funcionando bien y que estás logrando tus objetivos. Si no es así, piensa en qué puedes cambiar y corregir.

# Recursos y personas de contacto del programa

## Recursos del COI

### Olympic Athletes' Hub del COI

El Olympic Athletes' Hub es el hogar virtual de los atletas olímpicos y atletas de élite que te ofrece:

- Una plataforma en línea en la que puedes participar los 365 días del año
- Comunicación directa entre el COI y los atletas
- Ofertas y contenido exclusivo para atletas olímpicos
- Una activa comunidad de atletas

¡Inscríbete!

<https://hub.olympic.org/>

Síguenos:

Twitter: [@athleteshub](#) [#OlympicAthletesHub](#)

**¿Quieres obtener información más detallada sobre el Programa de Seguimiento de Carrera de los Atletas? Consulta las diferentes secciones de la Biblioteca de los atletas en el Hub, disponible en español:**

Educación <https://hub.olympic.org/library/education/>

Aptitudes para la vida <https://hub.olympic.org/library/life-skills/>

Empleo <https://hub.olympic.org/library/employment/>

### Athlete Learning Gateway del COI

Una herramienta educativa gratuita para atletas que les permite mejorar su rendimiento y definir su futuro. En ella encontrarás cursos impartidos por importantes expertos, contenido seleccionado e información de grandes estrellas del deporte.

#### ¿Te has parado a pensar en...

qué debes comer antes, durante y después del entrenamiento?

cómo puedes conseguir una ventaja competitiva frente a tus oponentes?

qué piensa un atleta olímpico antes de una competición crucial?

### Visita el Athlete Learning Gateway y explora cursos como:

- Deporte en la sociedad
- Entrenamiento deportivo
- Negocios deportivos
- Ciencia del deporte

¡Inscríbete! <http://onlinecourse.olympic.org/>

No te olvides de consultar el curso de transición al mundo profesional para atletas (Athlete Career Transition)

## Compite, aprende y comparte con los Juegos Olímpicos de la Juventud

Visita [yogger.olympic.org](http://yogger.olympic.org), una plataforma diseñada para unir el contenido creado para los Juegos Olímpicos de la Juventud en exclusiva, el Movimiento Olímpico y los jóvenes atletas en torno a temas como el Olimpismo, la carrera de los atletas, el bienestar y la vida saludable, la responsabilidad social y la expresión. En un solo lugar, podrás consultar vídeos educativos hechos por atletas para los atletas, entrevistas y estudios de casos con olímpicos, juegos de preguntas, consejos de expertos y mucho más. Estos recursos y herramientas ayudan a los jóvenes atletas a vivir bajo los valores olímpicos y dar lo mejor de sí mismos dentro y fuera del terreno de juego.

Comienza tu viaje de los JOJ en [yogger.olympic.org](http://yogger.olympic.org)

Estos tres ejercicios en línea se crearon para los JOJ pero pueden ser provechosos para los atletas de todas las edades y en cualquier etapa de su carrera. Te ayudarán a mejorar cómo gestionas el tiempo, a identificar a tu entorno y a identificar posibles carreras profesionales en el mundo del deporte.

[balanceyouract.olympic.org](http://balanceyouract.olympic.org)   [actonyourtime.olympic.org](http://actonyourtime.olympic.org)   [sportupyourlife.olympic.org](http://sportupyourlife.olympic.org)

## La Comisión de Atletas

Basándose en el objetivo de la Agenda Olímpica 2020 de situar a los atletas en el centro del Movimiento Olímpico y reforzar el apoyo que se les brinda, la Comisión de Atletas conecta a los atletas con el COI. La comisión aconseja a la Sesión del COI, a su Comisión Ejecutiva y al presidente del COI en aquellas cuestiones que afectan a los atletas.

El objetivo de la misión es asegurarse que la perspectiva de los atletas está en el centro de las decisiones del Movimiento Olímpico. En este sentido, el presidente del COI invita a la comisión a que presente propuestas, recomendaciones o informes ante la Comisión Ejecutiva y la Sesión del COI. Otra de sus labores es elaborar herramientas, guías y proyectos que apoyen a los atletas dentro y fuera del terreno de juego. Sus miembros están representados en todas las comisiones del COI pertinentes como la Comisión Ejecutiva, que se rige por las normas de la Carta Olímpica.

Lista de miembros de la Comisión de Atletas del COI: <https://hub.olympic.org/athletes-commission>

## Datos de contacto:

Correo electrónico: [ioc.acp@olympic.org](mailto:ioc.acp@olympic.org)  
[athletes@adecco.com](mailto:athletes@adecco.com)

Página web del COI: [www.olympic.org](http://www.olympic.org)

Página web de Adecco Group: [www.adecco.com](http://www.adecco.com)

# Conclusión

Tanto si estás planeando competir en otra edición de los Juegos Olímpicos como si estás en plena transición hacia otra carrera, es esencial hacer planes después de los Juegos.

Es la preocupación de la que nadie quiere hablar: los atletas se enfrentan a grandes retos en los días, semanas y meses posteriores a los Juegos. Aunque a veces puedas sentir que te enfrentas a ellos solo/a, es algo normal.

Un atleta de élite siempre tiene lista la respuesta a la pregunta “¿Qué estás haciendo?” Muy fácil: “Me entreno para los Juegos Olímpicos”. La sociedad suele aplaudir estas respuestas, pero cuando llega el momento de retirarse, ¿cómo te defines?

Cambiar de carrera es un reto para cualquier persona. Es un proceso que, si bien no solo afecta a los atletas, puede resultar abrumador para ellos. Al concluir un proyecto tan integral e intenso como los Juegos Olímpicos, retirarse e iniciar un nuevo periplo no es fácil.

Muchas veces, te encontrarás ante una infinidad de preguntas existenciales. ¿Cuál es mi plan de futuro? ¿Por qué tengo que volver a estudiar? Me preocupa el dinero, ¿cómo puedo cubrir mis gastos? ¿Qué haré para avanzar? No es fácil responder a todas estas preguntas.

Es precisamente en ese momento cuando el Programa de Seguimiento de Carrera de los Atletas del COI hace aparición en escena. Si bien hemos ofrecido este programa desde 2005, con la recomendación 18 de la Agenda Olímpica 2020, el COI está más comprometido que nunca para situar a los atletas en el centro del Movimiento Olímpico. Una de las formas de las que disponemos para lograrlo es expandir nuestros servicios y dirigirnos a más atletas.

Estamos aquí para ayudarte a aprovechar el equipo y las oportunidades que te rodean al máximo. Podemos ofrecerte consejos sobre educación, aptitudes para la vida y empleo, que te permitirán desarrollar tu talento en este ámbito y hacerte más exitoso tanto dentro como fuera del terreno de juego.

Ese ha sido nuestro objetivo con este cuaderno: tanto si estás preparándote para los próximos Juegos Olímpicos como si estás cambiando de carrera, ¡te deseamos lo mejor!

Comité Olímpico Internacional, Château de Vidy,  
1007 Lausanne, Suiza Tel +41 (0)21 621 6111  
[www.olympic.org](http://www.olympic.org)

©Se prohíbe la reproducción, total o parcial, de esta publicación sin la autorización escrita del COI. Derechos de reproducción, traducción y adaptación reservados para todos los países.

Diseñado y producido por Thomas & Trotman Design.

Fotografías del COI y Getty Images®. Portada Getty Images®/Michael Regan; página 6 Getty Images®/Julian Finney; página 28 Getty Images®/Pascal Le Secretain.

©Todas las marcas comerciales son propiedad de sus respectivos dueños.

**COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL**  
CHÂTEAU DE VIDY, 1007 LAUSANNE, SUIZA

[www.olympic.org](http://www.olympic.org)

