

NICO FABIANO



“NO SEAS UNO MAS, SE DIFERENTE.”

METODOLOGIA **VIDA** **PARA FUTBOLISTAS**

SEMANA 1

VALORES E IDENTIDAD

NICO FABIANO-COACH DEPORTIVO MENTAL



UN POCO DE MI

Nacido en Argentina, toda la vida ligado al deporte, mas bien al Futbol. Tengo 2 hermanos mayores, y con ellos nos la pasabamos jugando al futbol todo el dia. Siempre tuve buenas condiciones fisicas y tecnicas, sin embargo faltó algo mas para ser un jugador profesional. Y se lo debo que a mis 15 años perdí a **mi guía**, mi papa, que me acompañaba a todos los partidos, entrenos y en sus pocas palabras me apoyaba. Y también se lo debo a que no tuve, en ese entonces, **la mentalidad y herramientas para poder sobrepasar esa situación**. 15 años después me encuentro con la intención y voluntad de guía y acompañar a deportistas en sus proceso hacia y en el profesionalismo. Acompañarlos con herramientas, pueden aumentar y acelerar las probabilidades de que llegues a tu objetivo.

Por eso, hoy siendo Coach Deportivo Mental, quiero acompañarte en tu proceso. Y en este proceso se necesita tu voluntad y ganas de querer hacerlo, de lo contrario todo seguirá igual.

No te defines por tu situacion actual, defínite por los sueños que Dios puso en tu corazon. Tenemos la posibilidad y capacidad de reprogramar nuestra situacion actual para pasar a nuestra situacion deseada. El puente entre esas situaciones son tu contexto, la informacion y las personas que escuchas y tu voluntad para querer cambiar.

Actualmente me encuentro en Guatemala trabajando en el area de Salud Mental y Fisica en el deporte.

Nico Fabiano



LA IMPORTANCIA DE CONOCER NUESTROS VALORES Y TENER DEFINIDA NUESTRA IDENTIDAD

En el fútbol —y en la vida— podés entrenar tu técnica, tu velocidad y tu fuerza, pero si no sabés **quién sos y qué representás**, cualquier golpe, crítica o derrota puede desestabilizarte.

Los valores son como el GPS interno: te dicen hacia dónde ir y cómo actuar, incluso cuando las emociones, la presión o las opiniones de los demás intentan desviarte. Son las reglas no negociables que **guían tus decisiones dentro y fuera de la cancha**.

Tener definida tu identidad es saber que tu valor como persona no depende del resultado del último partido, del aplauso del público o de si estás en el once titular. Es tener claro que sos mucho más que un jugador: sos un hijo, un amigo, un hermano, un ser con talentos únicos y un propósito.

Cuando un futbolista vive sin valores claros, suele:

- Perderse en la presión del entorno.
- Tomar decisiones impulsivas que lo alejan de sus metas.
- Buscar aprobación externa antes que vivir su verdad.

Pero cuando conoce sus valores y su identidad:

- Toma decisiones coherentes con su esencia.
- Juega con libertad y confianza, sin miedo a equivocarse.
- Tiene una brújula interna que lo sostiene incluso en los peores momentos.

En resumen: tus valores son las raíces que te mantienen firme, y tu identidad es el tronco que te permite crecer y dar frutos. Sin raíces, cualquier viento te tumba; con raíces profundas, ningún huracán te arranca.

SEMANA 1

OBJETIVO

Descubrir quién eres dentro y fuera de la cancha, y definir tus valores, principios y propósito.

ACTIVIDADES DE LA SEMANA:

1. TEST DE IDENTIDAD DEPORTIVA

- ¿Qué 3 palabras te definen como jugador?
- ¿Qué valores admirás en tus ídolos?
- ¿Qué cosas no estás dispuesto a negociar dentro de la cancha?

2. MAPA DE VALORES PERSONALES Y FUTBOLÍSTICOS

- Elige tus 5 valores clave.
- Escribí qué significan para vos.
- ¿Cómo los aplicás hoy? ¿Cómo querés vivirlos más?

3. CARTA: "SOY ESTE JUGADOR PORQUE..."

- Escribí una carta desde tu esencia, afirmando quién sos, qué viniste a dar al fútbol y por qué lo hacés.

SEMANA 1

EJERCICIO: DESAFÍO DIARIO 7 DÍAS

"Durante 7 días, registrá cada noche una situación donde actuaste alineado (o no) a tus valores como jugador."

ACTIVIDADES DE LA SEMANA:

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

- ¿Quién quiero ser cuando las cosas no salen?
- ¿Qué me gustaría que digan de mí mis compañeros cuando no estoy?
- ¿Estoy jugando desde mi esencia/pasión o desde lo que esperan los demás?

ACCIÓN FINAL

- Elegí un valor que quieras reforzar esta semana y escribí 3 acciones que vas a tomar para vivirlo.

MODULO EXTRA: TU HISTORIA, TU COMBUSTIBLE

- **Objetivo:** Reconocer los momentos clave de tu historia personal y deportiva, sacar aprendizajes y conectar con cómo todo eso te convierte hoy en quien eres dentro y fuera de la cancha.

VIDA DEPORTIVA Y PERSONAL

DE DONDE VENGO

1. Dibujá una línea del tiempo desde que empezaste a jugar hasta hoy. Marcá con puntos clave:

- Momentos de alegría y logros.
- Frustraciones, caídas, lesiones, rechazos.
- Personas que te marcaron.

Al lado de cada punto, anotá:

- ¿Qué sentiste?
- ¿Qué aprendiste?
- ¿Qué fuerza sacaste de ahí?

2. Preguntas poderosas para explorar tu historia

- ¿Cuál fue el primer recuerdo que tenés con una pelota en los pies?
- ¿Qué personas influyeron más en tu forma de jugar y de pensar?
- ¿Cuál fue tu momento más difícil... y cómo lo superaste?
- ¿Qué etapa de tu vida fue clave para tu carácter actual?
- ¿Qué momento te hizo dudar de vos... y cómo seguiste adelante?

3. Reconectar y resignificar

Todos los momentos de tu historia te prepararon para este momento. Hasta lo que parecía injusto o doloroso, te construyó.

- ¿Qué dones, talentos o fortalezas nacieron gracias a esos momentos?
- ¿Qué parte de tu historia te da hoy el fuego para seguir?
- ¿Cómo podés usar esa experiencia para inspirar a otros?

4. Escribí tu Manifiesto de Identidad

- Agradeces tu historia.
- Reconoces tus valores.
- Afirmas quién eres y quién quieres ser.

Soy este jugador porque..."

Un texto libre en primera persona donde tu:

DESAFÍO EXTRA DE LA SEMANA

"Convertí tu historia en impulso"

Durante esta semana, cada vez que algo te frustre, recordá un momento difícil que ya superaste.

Respirá profundo.

Y repétite:

"Ya superé cosas más difíciles. Soy más fuerte de lo que creo."

