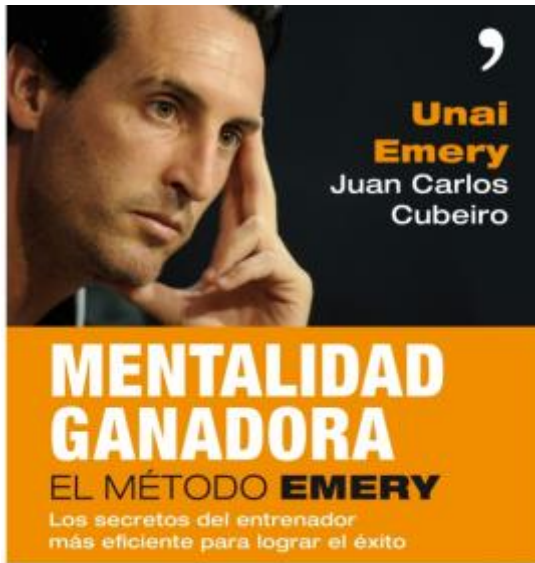
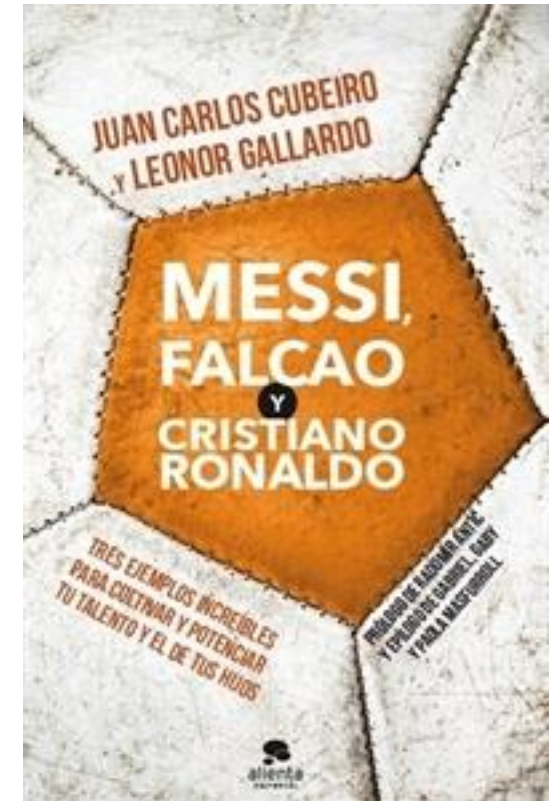
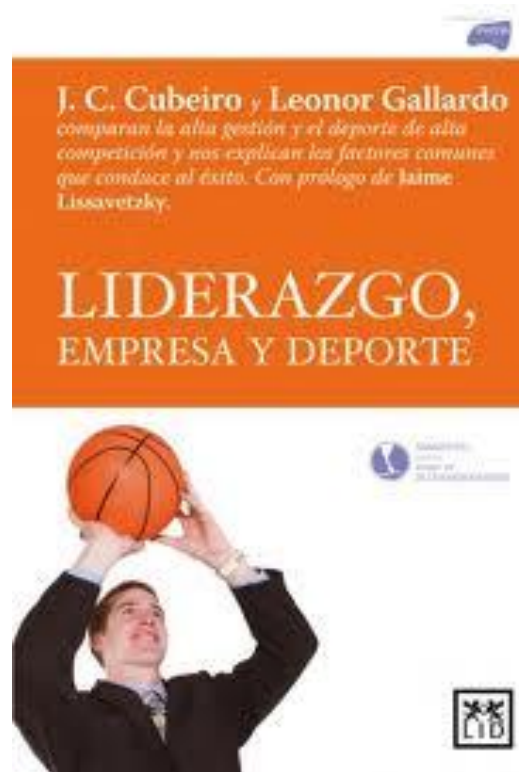


Mentalidad Ganadora en el deporte y en la empresa



«Tengo una gran opinión de Unai. No es casualidad que durante este año haya tenido que competir contra dos presupuestos mucho más altos como Barcelona y Madrid y siempre haya plantado cara. Tengo una gran consideración hacia él como entrenador y me parece una persona fantástica.» **PEP GUARDIOLA**

«He comprobado que Emery tiene las mismas características que Mourinho, un técnico al que conozco perfectamente. Ambos son modernos, entrenadores nuevos, directos, hablan mucho con los jugadores, tienen mentalidad ganadora y trabajan muy bien.» **RICARDO COSTA, futbolista**



Juan Carlos Cubeiro

Un camino recorrido



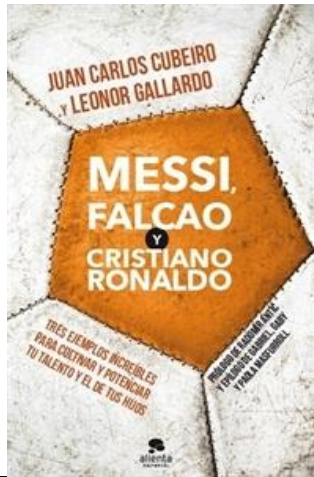
Juan Carlos Cubeiro
Leonor Gallardo

Liderazgo Guardiola

Cómo lograr que tu equipo sea admirado

"Su capacidad de liderazgo, trabajo, estrategia y gestión de equipos es un ejemplo para cualquiera."
Del prólogo de Susanna Griso, periodista

"Juan Carlos y Leonor analizan excelentemente cuáles son las claves del éxito de Guardiola."
Del epílogo de Gabriel Masferrer, presidente de USP Hospitales



JUAN CARLOS CUBEIRO
Y LEONOR GALLARDO

MESSI, FALCAO Y CRISTIANO RONALDO

TRÉS EJEMPLOS INCREÍBLES PARA CONSTRUIR Y POTENCIAR TU TALENTO Y EL DE TUS JUGADORES



Unai Emery
Juan Carlos Cubeiro

MENTALIDAD GANADORA

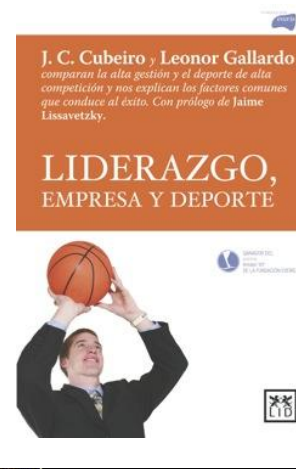


JUAN CARLOS CUBEIRO
LEONOR GALLARDO

CODIGO MOURINHO

DESCIFRANDO EL ÉXITO DE «EL ESPECIAL»

Prólogo de Risto Mejide



J. C. Cubeiro y Leonor Gallardo
comparan la alta gestión y el deporte de alta competición y nos explican los factores comunes que conducen al éxito. Con prólogo de Jaime Lissavetzky.

LIDERAZGO, EMPRESA Y DEPORTE



Juan Carlos Cubeiro
Leonor Gallardo

El mundial de La Roja

Lecciones prácticas del mejor equipo del mundo

"El fútbol ha hecho justicia al fútbol. Los deportistas sabemos que se trata de ganar, pero sobre todo de hacerlo de una forma correcta, limpia, de la que nos sentimos orgullosos."
Del prólogo de Ángel María Villar, presidente de la Real Federación Española de Fútbol

"Ya me lo había dicho Cannavaro, capitán de Italia en 2006: 'Hasta que no levantes la bamba no te darás cuenta de lo que es'. Acabado el partido, Fabio me mandó un SMS que decía: '¿A que ya lo entiendes?'. Pues sí, ya lo entiendo."
Iker Casillas, capitán de la Selección Española de Fútbol



Juan Carlos Cubeiro
Leonor Gallardo

La Roja El triunfo de un equipo

El sueño que no fue quimera

"La consecución de la Eurocopa no es fruto de la casualidad sino de..."



Juan Carlos Cubeiro · Leonor Gallardo

POR QUÉ LA ROJA FUNCIONA Y NUESTRO PAÍS (TODAVÍA) NO

Diccionario desordenado de un éxito que no es casualidad



Juan Carlos Cubeiro
Leonor Gallardo

Los mosqueteros de Guardiola

Claves prácticas del mejor equipo de la historia y cómo incorporarlas a tu propio equipo profesional

"La historia de los últimos veinte años del Barça es la de la historia de un club. Si se analizan los momentos, los logros, el éxito, se ven los ejemplos."
Del prólogo de Guillermo Pardeiro Vico, ex presidente de Catalunya

"Los Mosqueteros en acción. Xavi e Iniesta, Carles Puyol y Joan Piqué. Un equipo de fútbol mundial, el club de Messi y Neymar, ganador de 25P Hospitales y el representante del F.C. Barcelona"



Juan Carlos Cubeiro
Leonor Gallardo

MOURINHO versus GUARDIOLA

Dos métodos para un mismo objetivo



**DANIEL
GOLEMAN**

Autor del best-seller *Inteligencia emocional*

FOCUS

Desarrollar la atención para
alcanzar la excelencia

K
KUTV

**“Ten muy presente
que tu enfoque
determina tu realidad”**



**Atención: “El mecanismo que
subyace a nuestra conciencia
del mundo y a la regulación
voluntaria de nuestros
pensamientos y
sentimientos”
(Michael Posner y Mary Rothbart)**

La “fantasía” del Talento Fijo



Retrato de un coach de éxito



«Tengo una gran opinión de Unai. No es casualidad que durante este año haya tenido que competir contra dos presupuestos mucho más altos como Barcelona y Madrid y siempre haya plantado cara. Tengo una gran consideración hacia él como entrenador y me parece una persona fantástica.» **PEP GUARDIOLA**

«He comprobado que Emery tiene las mismas características que Mourinho, un técnico al que conozco perfectamente. Ambos son modernos, entrenadores nuevos, directos, hablan mucho con los jugadores, tienen mentalidad ganadora y trabajan muy bien.» **RICARDO COSTA, futbolista**

1. Unai Emery, el entrenador más eficiente de la Liga...
2. Un equipo de Champions (una y otra vez), junto a los dos mejores equipos del mundo. El bronce que valoran todos.
3. El coach incombustible. El secreto de la longevidad.
4. Capital atractivo. Verdad, Bondad y *Belleza*.
5. Alma de héroe. El “Capitán Trueno” del fútbol español.

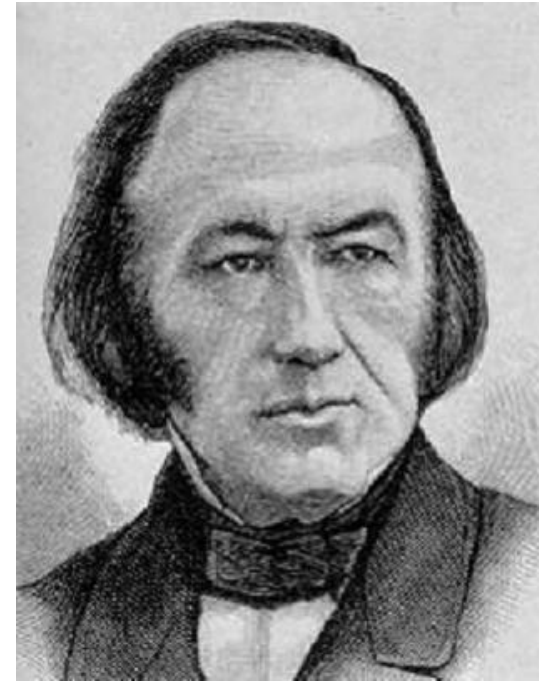


El método EMERY

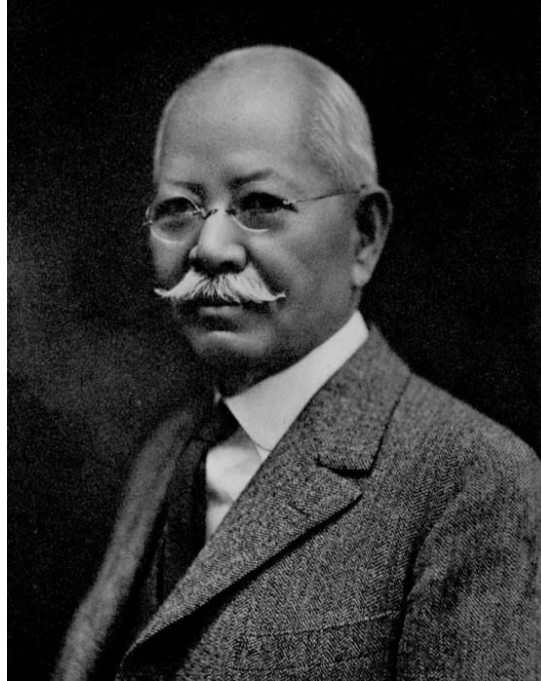
- **E**SPÍRITU DE EQUIPO: el “nosotros” ha de superar al “yo”
- **M**ENTALIDAD GANADORA: todo ganador tiene un credo
- **E**SFUERZO CANALIZADO: no gestionamos el tiempo, gestionamos la energía
- **R**AZÓN + EMOCIÓN: un sano equilibrio para ganar
- **Y**SEREMPATÍA: encuentros afortunados



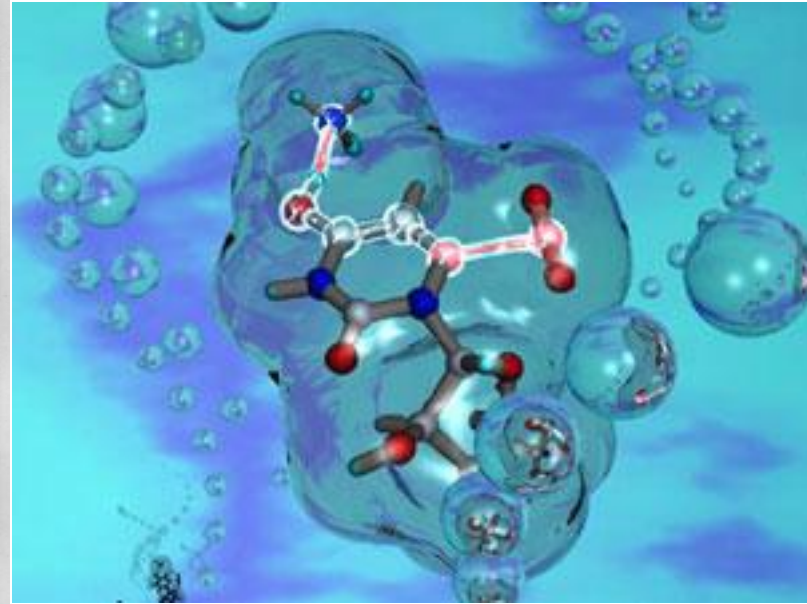
Hormonas: Las cosas del querer



Claude Bernard, 1851

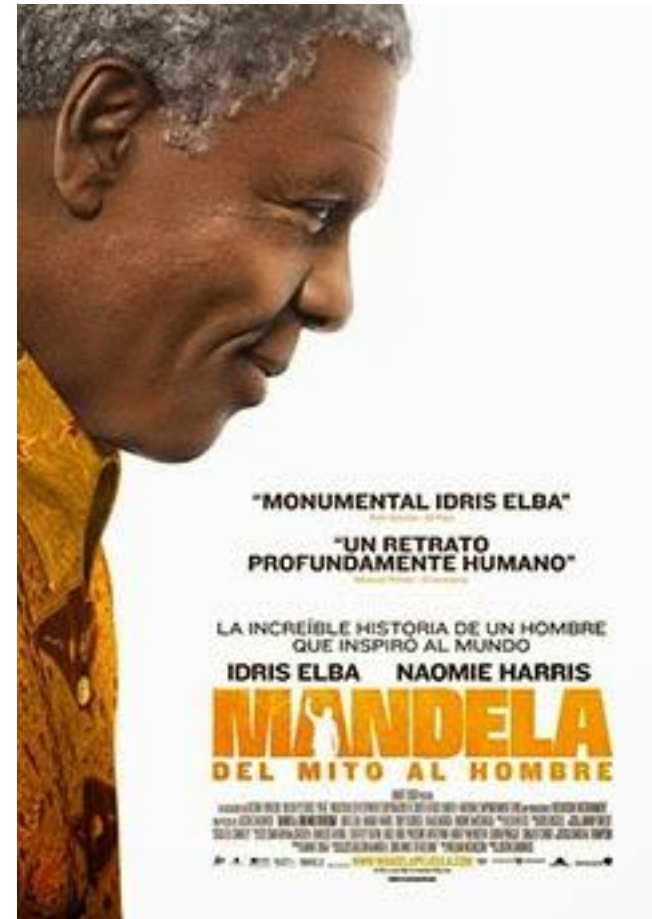
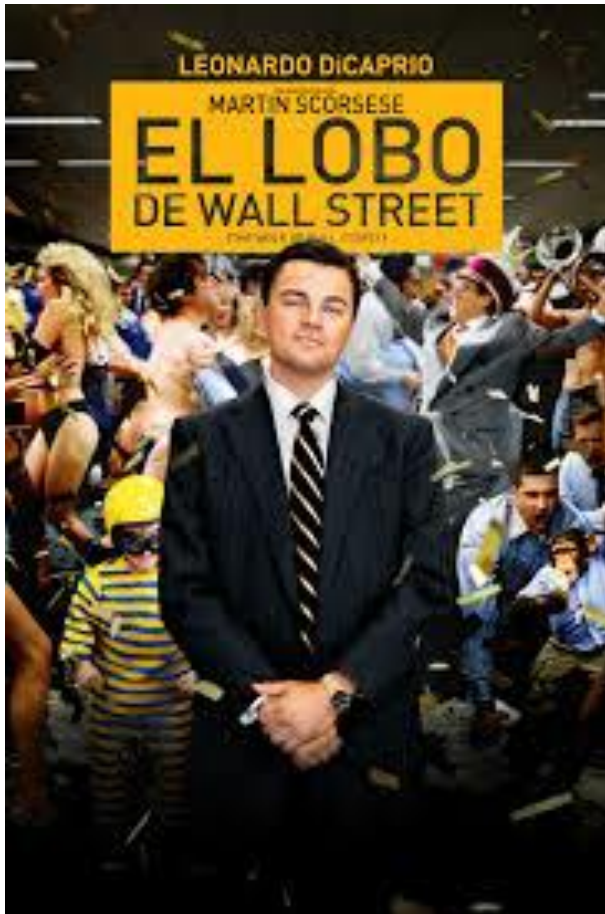


Jokichi Takamine, 1901



ὀρμᾶω (*poner en movimiento, estimular*)

¿Qué tienen en común?



MARCA PROFESIONAL

MARCA PROFESIONAL

Cómo ser sobresaliente,
relevante y diferente

Irene Martínez



10 dilemas de Liderazgo

- ❑ Cómo detectar el Talento
- ❑ Cómo conseguir que mejore un profesional
- ❑ Cómo presentar los objetivos de la temporada
- ❑ Cómo resolver conflictos entre jugadores
- ❑ Cómo cambiar una mala racha
- ❑ Cómo prescindir del que no vale
- ❑ Cómo gestionar el ambiente del vestuario
- ❑ Cómo pedirles un esfuerzo extra
- ❑ Cómo celebrar los éxitos... y ponerlos en valor
- ❑ Cómo liderar a tu jefe





Como detectar
el Talento

Cómo detectar el Talento

- “Una persona con talento nos transmite emoción”. Color vs ByN.
- Talento, Trabajo y Tenacidad. El caso del ‘Trinche’ Carlovich.
- “Creo en la excelencia como un hábito” (Unai Emery)
- “Unai Emery es pura energía” (Mikel Jauregui)



Endorfinas: la clave de la felicidad

Péptidos opioides endógenos que funcionan como neurotransmisores



Beneficios de las endorfinas

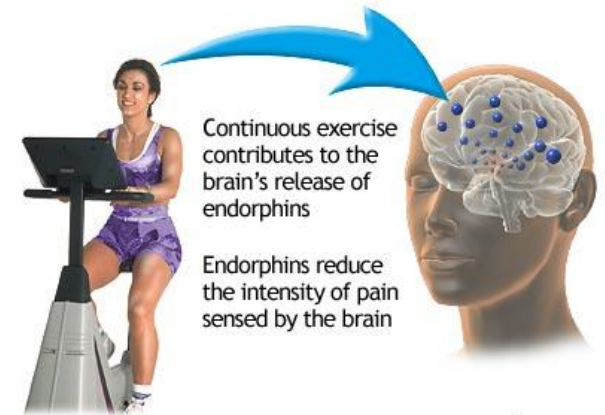
- Ayudan a calmar el dolor ante un traumatismo, inflamación extrema, enfermedad aguda, exceso de actividad física o esfuerzo extremo, etc. Similar a la morfina.
- Crean una sensación de placer ante situaciones agradables.
- Ayudan a liberar las hormonas sexuales, responsables del deseo sexual.
- Fortalecen el sistema inmunológico.
- Modulan el apetito.

- En general, podríamos decir que son las responsables de nuestra calidad de vida.

¿Cómo podemos fabricar Endorfinas?

Quando realizamos actividades que el cuerpo identifica como “placer”, segrega endorfinas:

- Ejercicio físico moderado (caminar, nadar, bicicleta).
- Relaciones sexuales satisfactorias.
- La risa (muy importante), buen humor.
- El contacto con la naturaleza. Tomar el sol.
- La relajación, meditación, visualizaciones...
- Masajes, shiatsu y otras terapias manuales.
- Hobbies, aficiones.
- Saborear la comida (zumos, verduras), la compañía, etc. El Chocolate es el “prozac” vegetal.
- La música, el baile, cantar, pintura.
- La generosidad (ayudar a los demás).
- Empezar la jornada con entusiasmo. Pensar de forma positiva.



ENDORPHIN

El Endorfímetro

Cómo me siento (1- 10):

Puntuación en estas diez actividades (entre 1 y 6):

- Ejercicio físico moderado (caminar, nadar, bicicleta).
- Relaciones sexuales satisfactorias.
- Reírme a menudo, buen humor.
- Contacto con la naturaleza y tomar el sol.
- Relajación y Masajes.
- Dedicar tiempo a mis aficiones.
- Tomar zumos, verduras, chocolate.
- Actividades artísticas: música, baile, pintura.
- Compañía y Generosidad.
- Pensar de forma positiva.



Endorfinas: Disfrutar con lo que hacemos bien



Las endorfinas son neurotransmisores que aumentan en los momentos placenteros de nuestra vida y disminuyen en los momentos tristes.

Dr. Roger Guillemin, Premio Nobel 1977

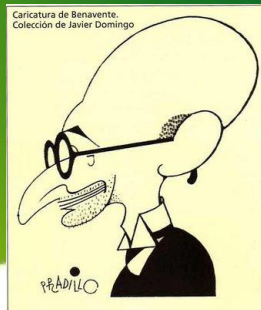
Cuidado con las adicciones (comida, trabajo, etc).



*"Todos piensan
que tener talento
es cuestión de
suerte;*

*nadie piensa
que la suerte*

*puede ser
cuestión
de
talento*



Una historia para todos
aquellos que trabajan
para vivir



GLENGARRY GLEN ROSS

Éxito a Cualquier Precio

AL JACK ALEC ED ALAN KEVIN JONATHAN
PACINO LEMMON BALDWIN HARRIS ARKIN SPACEY PRYCE



© 1999 JAMES FOLMES • ZUPNIK ENTERPRISES • JERRY TOKOBY • STANLEY R. ZUPNIK
AL PACINO • JACK LEMMON • ALEC BALDWIN • ED HARRIS • ALAN ARKIN • KEVIN SPACEY • JONATHAN PRYCE
GLENGARRY GLEN ROSS
JAMES NEWTON HOWARD • EDWARD SMITH • JANE MURPHY • JUAN RUIZ ANCHUA, A.S.C.
MORRIS ROSEN, JAVAN LEVIN
JOSEPH CARACCIOLO, JR. • DAVID MAMEI • JERRY TOKOBY • STANLEY R. ZUPNIK • JAMES FOLLY
Distribuido por United International Pictures

**"OS DESEARÍA
BUENA SUERTE,
PERO NO SABRÍAIS
QUÉ HACER CON
ELLA"**



Cómo conseguir que
mejore un profesional

Cómo conseguir *que mejore un profesional*



- Los 5 rasgos de la Generosidad y los 10 mandamientos de la relación con los demás.
- 40 factores en 6 palancas que movilizan el compromiso de las personas.
- Aprender de la derrota.
- “Lo que ha conseguido es un triple salto mortal” (Raúl Villares)

Serotonina: la hormona del placer

Es un neurotransmisor que inhibe la ira, la agresión, el humor, el sueño, el apetito. Los antidepresivos modifican el nivel de serotonina.

El comportamiento humano depende de la cantidad de luz que el cuerpo recibe al día. Por ello, en otoño e invierno suele haber mayores depresiones y falta de estímulo sexual. En la primavera y el verano, la serotonina se condiciona a la luz que recibe del organismo, lo que conlleva un aumento del bienestar y la felicidad.



Síntomas de bajos niveles de Serotonina

- Ansiedad por comer carbohidratos
- Dolores de espalda y cansancio (fibromialgia)
- Mala memoria
- Disminución de la libido
- Insomnio
- Dolor de cabeza
- Estreñimiento y estómago inflamado
- Retención de líquidos
- Grasa en el abdomen



Serotonina: la hormona del placer





Cómo presentar los objetivos

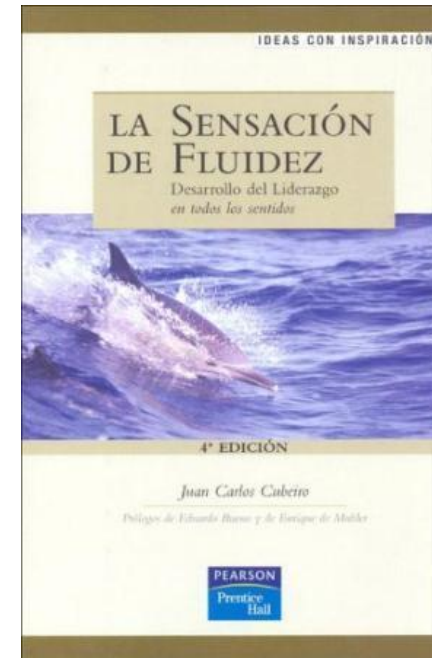
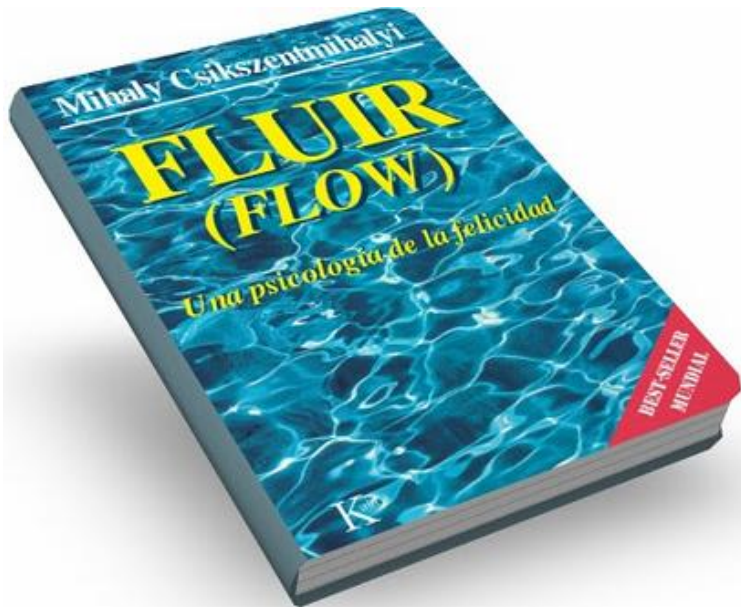
Cómo presentar los objetivos

- Grandes Objetivos.
- La secuencia de la Dirección por Objetivos.
- Guillem Balagué: “Unai es un entrenador cuyo activo es su trabajo”.



LA FLUIDEZ:

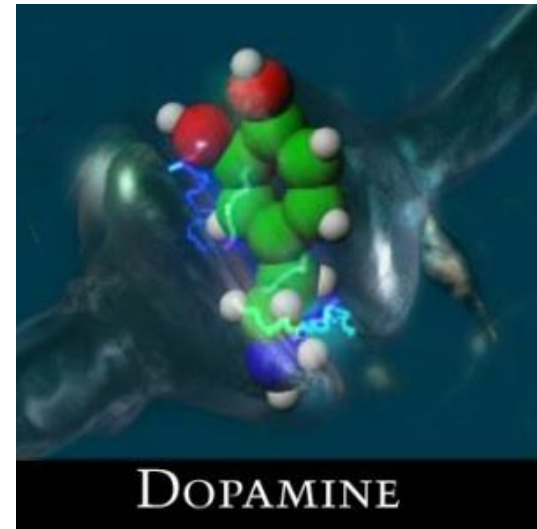
¿Marcar la pauta = Actividad placentera?



La dopamina: neurotransmisor inhibitorio

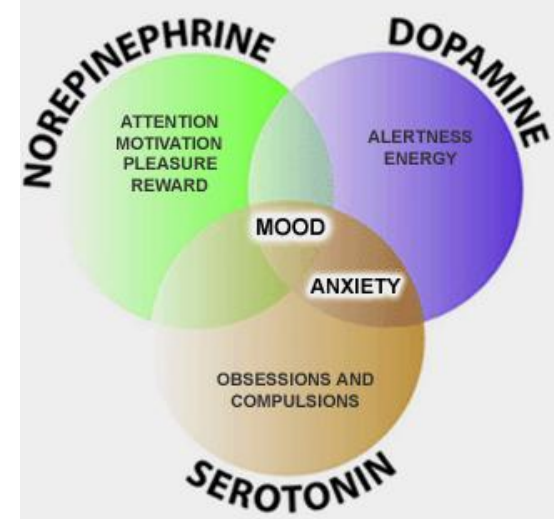
Cuando la dopamina encuentra su camino a sus receptores, bloquea la tendencia de esa neurona a disparar.

La dopamina esta fuertemente asociada con los mecanismos de recompensa en el cerebro. Las drogas como la cocaína, el opio, la heroína, las anfetaminas y el alcohol promueven la liberación de dopamina, al igual que lo hace la nicotina.



Los “mensajeros alegres”

Lo que hace que algunas personas sientan el bienestar y la energía del ejercicio y otras no es que los primeros liberan dopamina en el cerebro.



La dopamina es uno de los “mensajeros alegres”, junto con la Serotonina y la Norepinefrina (Dr. Stefan Brene, Instituto Karolinska en Estocolmo).

Demasiado estrés causa una disminución de la dopamina, y entonces las personas perdemos nuestro “anestésico” natural. La falta de dopamina produce déficit de atención.



Cómo resolver
conflictos entre
jugadores

Cómo resolver conflictos entre jugadores

- Lo que puede desunir el éxito.
- Contra el conflicto, Asertividad.
- Aprendizaje en cabeza ajena: los porteros del Dépor.
- “Unai no ha tocado techo” (Roberto Olabe)

Envía tu SMS 7005 sobre el Dépor

Envía tu mensaje al 7005. Debes escribir la palabra DEPOR, después un espacio y seguidamente el leido y, si lo deseas, tu nombre

Envía tu mensaje al 7005. Debes escribir la palabra DEPOR, después un espacio y seguidamente el leido y, si lo deseas, tu nombre

Nuevo León

Marineda Motor, S.A. - Grupo SEAT
Av. Alfonso Molina km. 7 - A Coruña - Tel. 981 177 915

1 EURO

GUSTAVO MUNÚA LE PROPINÓ DOS PUÑETAZOS A DUDU AQUATE DENTRO DEL VESTUARIO

DÍA DE FURIA

"A lo mejor pensó que iba a perder la titularidad. Yo nunca creí que se pudiera llegar a las manos", señaló el israelí

El cuerpo técnico ha decidido prescindir de ambos porteros para el encuentro de mañana ante el Villarreal. Fabricio, el guardameta titular del Fabril, estará bajo palos en el campo de El Madrigal

El cortisol: la hormona del estrés

El organismo la fabrica en situaciones de emergencia para ayudarnos a enfrentarnos a los problemas.

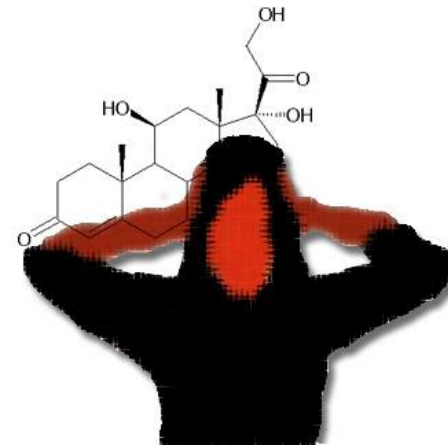
Síntomas de niveles elevados de cortisol:

Cambios en el comportamiento

- Mal humor.
- Irritabilidad constante.
- Ira.
- Ganas frecuentes de llorar.

Síntomas físicos

- Cansancio permanente, dolores de cabeza, hipertensión, palpitaciones.
- Falta de apetito o gula, orina frecuente, calambres, infertilidad, pérdida de memoria



El Cortisol: la hormona del estrés

Pautas para controlar el cortisol

- **Dieta:** nutrientes, como proteínas de alta calidad, ácidos grasos esenciales, carbohidratos complejos, vitaminas y minerales.
- **Tomar alimentos:** como los huevos, leche, cereales integrales que son ricos en triptófano, un aminoácido que estimula la producción de serotonina, la hormona del bienestar.
- **Evitar** el consumo de bebidas excitantes café, colas y alcohol.
- **Dormir bien:** ocho horas por la noche.
- **Relajación:** practicar con regularidad yoga, tai-chi, relajación, meditación, técnicas de respiración.
- **Suplementos:** Vitamina C, Vitamina A, Te verde, Ginseng, Regaliz.

Esteroides

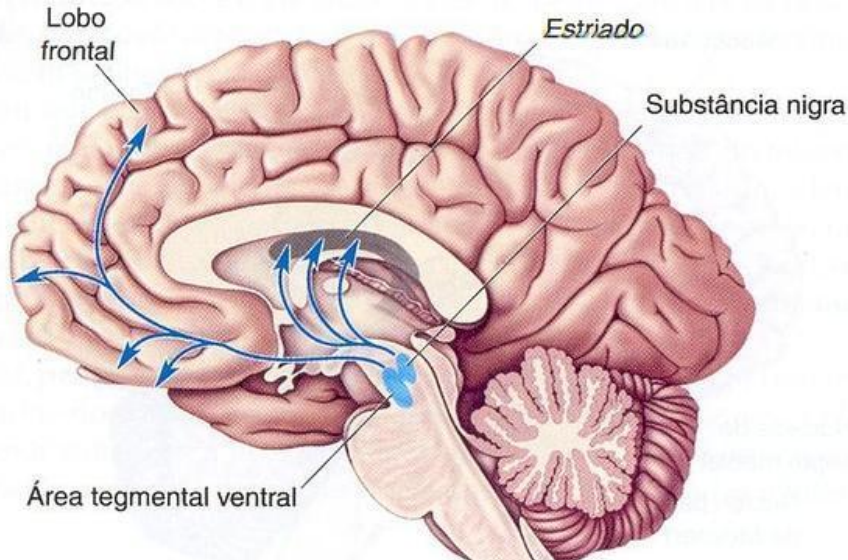


John Coates



La biología de la toma de riesgos

Cómo nuestro cuerpo ayuda a afrontar el peligro en el deporte, la guerra y los mercados financieros




ANAGRAMA
Colección Argumentos

El Cortisómetro

Nivel de estrés(1- 10):

Puntuación en estas seis actividades (entre 1 y 6):

- Dieta apropiada.
- Cereales integrales, huevos, leche.
- Evito bebidas excitantes.
- Duermo bien (8 horas).
- Practico yoga, tai-chi, relajación o meditación.
- Tomo Vitamina C, Vitamina A, Te verde, Ginseng o Regaliz



Plan de Acción



Cómo cambiar
una mala racha

Cómo cambiar *una mala racha*

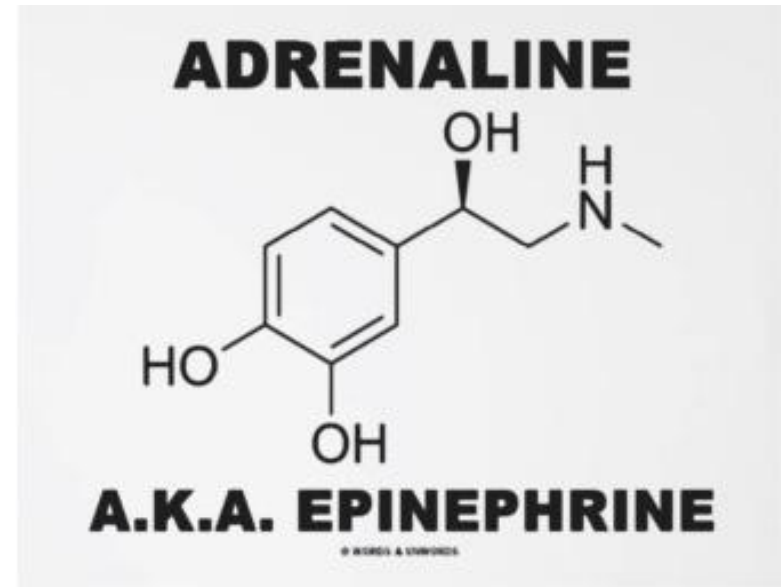
- Gestionar el estrés.
- Estrés compartido.
- Las cinco claves respecto a las rachas.
- Una caja con diez herramientas.
- Voro: “Unai ha ganado en madurez, para anticiparse a situaciones difíciles”



La gente no quiere cambiar porque aumenta el nivel de ansiedad



Shlomo Breznitz
Universidad de Haifa

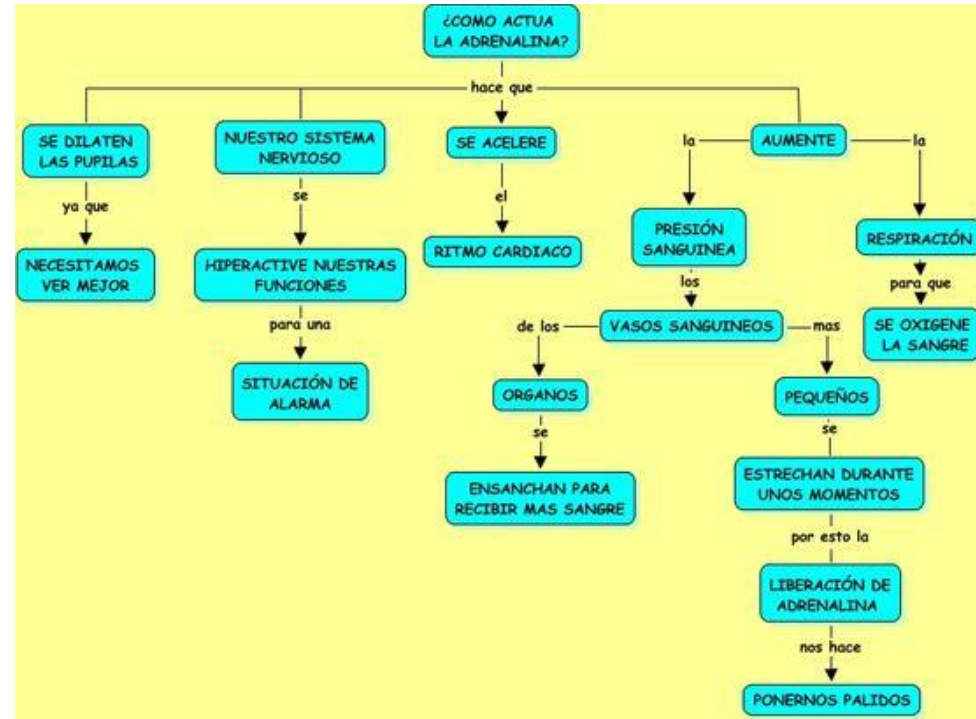


Adrenalina/Epinefrina: hormona de “lucha y huida”



La epinefrina energiza y acelera los diversos sistemas dentro del cuerpo; mejora los niveles de azúcar en la sangre.

Los principales desencadenantes fisiológicos de la liberación de adrenalina son las tensiones: amenazas físicas, emociones intensas, ruidos, luces brillantes y alta temperatura ambiental. Todos estos estímulos se procesan en el sistema nervioso central.





Cómo prescindir
del que no vale

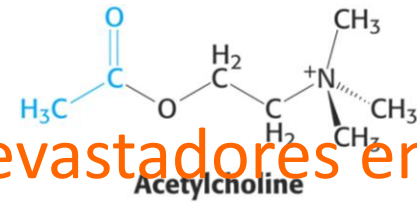
Cómo prescindir **del que no vale**



- Suele ser por falta de Trabajo y/o Tenacidad.
- La tarea más difícil. Diez pasos.
- Siempre hay que darle una oportunidad a la educación.
- “El gran debe de Unai es no haber sabido cortar de raíz las insurrecciones” (David Plaza)

La acetilcolina: activador de la memoria

Este neurotransmisor regula la capacidad para retener una información, almacenarla y recuperarla en el momento necesario. Cuando el sistema que utiliza la acetilcolina se ve perturbado aparecen problemas de memoria y hasta, en casos extremos, demencia senil.



La inhibición de esta enzima provoca efectos devastadores en los agentes nerviosos, con estimulación continua de los músculos, glándulas y sistema nervioso central. Ciertas insecticidas inhiben esta enzima en los insectos.





Cómo gestionar
el ambiente del vestuario

Cómo gestionar el ambiente del vestuario

- La autoestima y los egos desmedidos.
- Críticos, depresivos y prima donnas.
- Maneras comprobadas de fomentar el espíritu de equipo.
- Alberto Benito: “Unai ha dejado huella en el Almería”



La oxitocina: hormona del cariño

Hormona relacionada con los patrones sexuales y con la conducta maternal y paternal que actúa también como neurotransmisor en el cerebro.

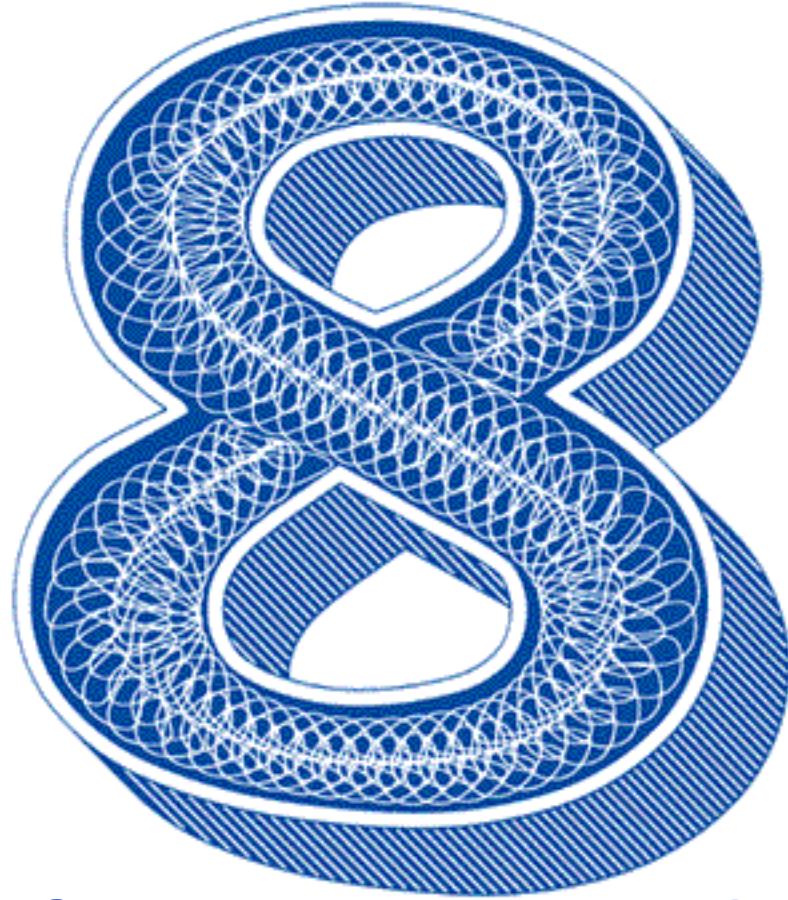
La oxitocina se la conoce como la hormona del amor, la generosidad, la confianza, del abrazo, de la calma... entre otros y parece que influye agradablemente en distintos aspectos de nuestra vida. Mejora la capacidad de los sujetos de confiar en otras personas, promover la actividad social, superar el temor a la traición y crear un círculo de confianza y afecto.



Oxitocina y Amor

" Cada vez que abrazas a alguien (o alguien te abraza) tus niveles de oxitocina suben..."

- Sabel Todd



Cómo pedirles
un esfuerzo extra

Cómo pedirles *un esfuerzo extra*

Para un rendimiento *admirable*, otras cinco A: asombrar, aclarar, animar, anticipar y actuar en consecuencia.

Lo que hace grande a un equipo es su Responsabilidad.

·El esfuerzo y los detalles.

Mikel Etxarri: “Unai destaca en el aspecto psicológico”



La Testosterona: la hormona competitiva

Una adecuada dosis de testosterona eleva las capacidades y hace ser más competitivo. Cuando los hombres están bajo toneladas de estrés, el estrés reduce los niveles de testosterona. Es la andropausia: pérdida de energía, motivación y entusiasmo (por no hablar de la libido). “Es el lado positivo de la agresión. Cambias tu mentalidad y empiezas a mirar positivamente al futuro”. Un estudio de dos economistas de la Universidad de California en Davis, titulado “*Los chicos serán chicos: Género, Sobreconfianza e Inversión en acciones*” demostraba que los brokers varones compran y venden acciones un 45% más frecuentemente que las mujeres, y eso reduce los ingresos netos. “Los machos se pasan de exceso de confianza”.

Demasiada testosterona genera un proceso llamado “apoptosis”: la muerte celular programada, similar al del mal de Alzheimer.



El Testosterómetro

Puntuación en estas diez actividades (entre 1-6):

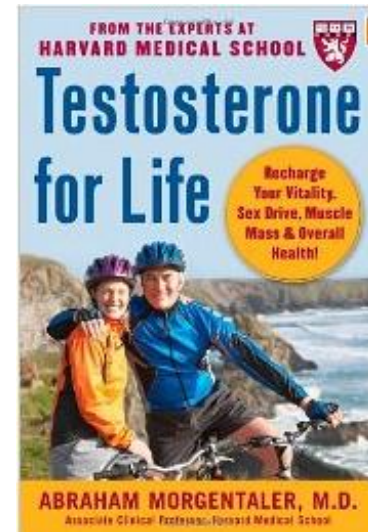
- **Apetito sexual.**
- **Nivel de energía (en su defecto, cansancio).**
- **Fuerza y/o resistencia muscular.**
- **Alegría y gozo por la vida (versus depresión).**
- **Buen sentido del humor.**
- **Erecciones y tumescencias nocturnas.**
- **Ganancia de músculo.**
- **Desempeño atlético, habilidad para el deporte.**
- **No necesidad de caer rendido.**
- **Buen desempeño laboral.**

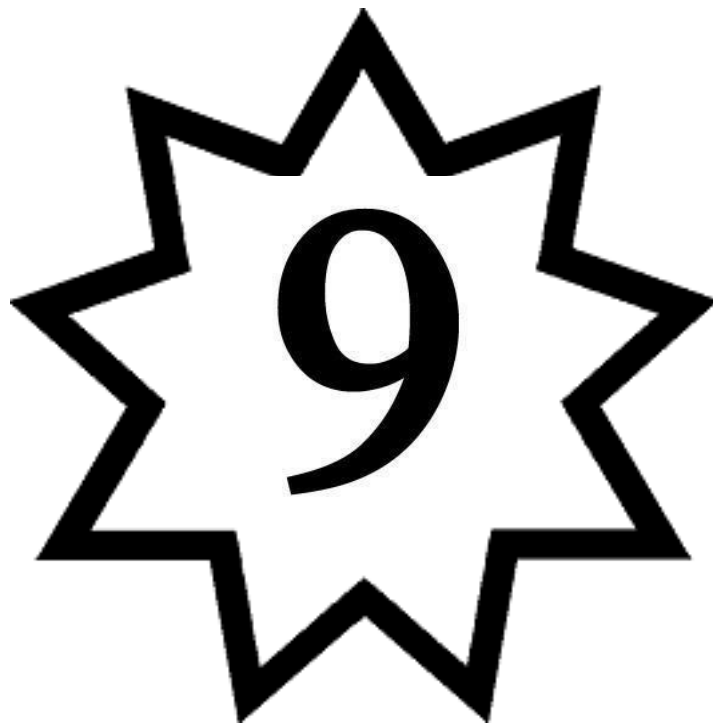


Plan de Acción

14 maneras de elevar la testosterona

- Consumir zinc (ostras, marisco, hígado, aves, nueces, semillas)
- Comer más grasas saludables (salmón, atún, aguacate, aceitunas)
- Eliminar grasa corporal (sobrepeso)
- Eliminar exceso de estrógeno (comer brócoli, repollo, coliflor, fibra)
- Evitar xenoestrógenos (comer verduras no tratadas con pesticidas)
- Dormir al menos 6-8 horas cada noche
- Estresarse menos (a más cortisol, menos testosterona)
- Tomar entre 1.000 y 1.500 mg de Vitamina C al día
- Realizar ejercicios compuestos (pesas, sentadillas)
- Tratar de estar estimulado sexualmente
- Consumir suficientes vitaminas A, B y E
- No sobrecalentar los testículos (baños, ropa interior)
- No consumir alcohol (reduce el zinc)
- Tomar D-Aspartato (aminoácido)





Cómo celebrar

los éxitos... y ponerlos en valor

Cómo celebrar *los éxitos*



- Como definimos el éxito.
- Cuando alcanzas tu sueño.
- ¿De dónde viene la motivación?
- “Emery puede ser el seleccionador nacional” (Pedro Reverte).

Noradrenalina/Norepinefrina: hormona anti-“lucha y huida”



La norepinefrina intenta calmar los sistemas del cuerpo y llevarlos a un nivel normal. Es esencial para la memoria.

La norepinefrina ayuda a convertir glucógeno en glucosa en el hígado; aumenta la conversión de las grasas en ácidos grasos y también ayuda a relajar los músculos bronquiales para abrir el paso de aire a los pulmones. Todas estas acciones están relacionadas con el calmar al cuerpo en una situación estresante.

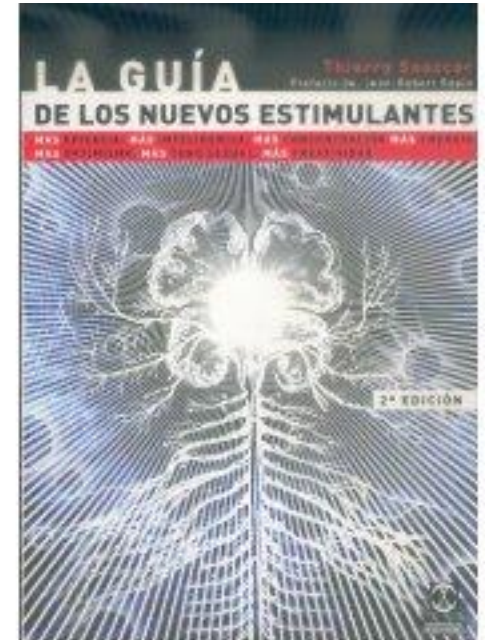
GABA: el neurotransmisor relajante

El GABA (ácido gamma-aminobutírico) es el neurotransmisor más extendido en el cerebro.

Es un inhibidor; ralentiza las transmisiones de las otras neuronas. Sin él, estas otras neuronas podrían embalsarse, transmitiendo las señales cada vez más deprisa hasta agotar el sistema.

Favorece la calma y la relajación y juega un papel clave en el control de la ansiedad.

Niveles bajos de este neurotransmisor dificultan el sueño y favorecen la ansiedad.





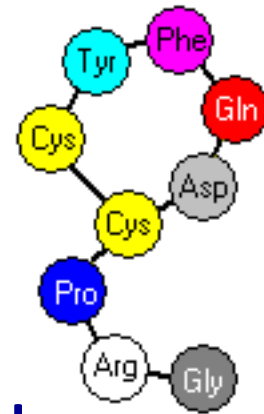
Como liderar
a tu jefe

Cómo liderar a tu jefe

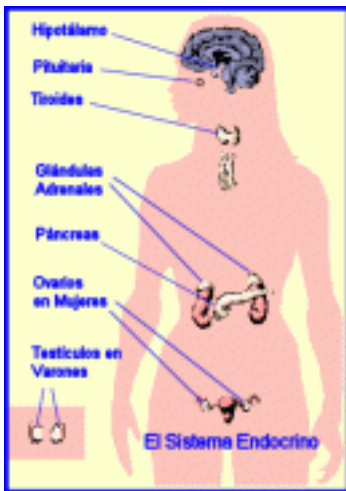
- Media docena de presidentes.
- Mi Presidente.
- Las tres claves para liderar a tu jefe.
- Manuel Llorente: “Unai es trabajador y ambicioso”.



Vasopresina: hormona antidiurética



La vasopresina es hormona y neurotransmisor que estimula la reabsorción de agua en los túbulos renales. Es responsable de la formación de recuerdos.



Controla la sed y la secreción. El balance del agua es esencial en el organismo. El ser humano pierde diariamente 2'5-3 litros de agua, y rara vez modifica su equilibrio más de un 1-2%.

Vasopresina: hormona antidiurética

La vasopresina es, respecto al cariño, parte de lo que podríamos llamar los circuitos recompensadores del cerebro; su presencia hace que nos sintamos bien y contribuye a que nos hagamos adictos.



Para mantener la vasopresina, compartir juntos actividades agradables. Cuando en roedores monógamos se bloquea la liberación de oxitocina y vasopresina, dejan de ser fieles.



¡Muchas gracias!

Juan Carlos Cubeiro

jcubeiro@ideo-b.com

[@juancarcubeiro](#)

jccubeirojc.blogspot.com