



# Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

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



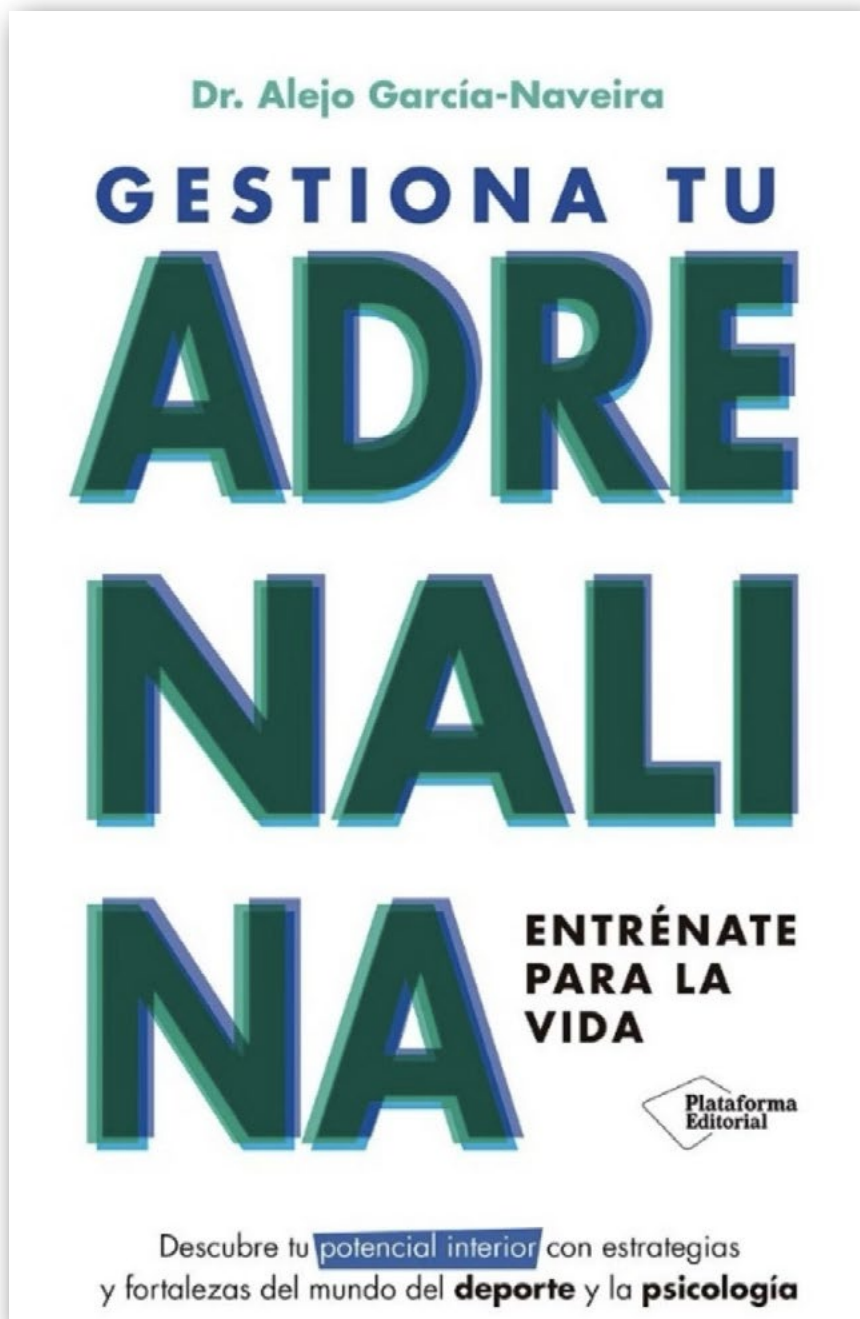
## Recensión del Libro

### Gestiona tu adrenalina: entrénate para la vida

Dr. Alejo García-Naveira. Plataforma editorial (2024). ISBN: 978-84-1024-339-2

**Pilar Jerez Villanueva**

Profesora. Universidad Francisco de Vitoria de Madrid, España



*Gestiona tu Adrenalina* ofrece un enfoque integral para la mejora personal y el desarrollo de la resiliencia, basado en la Psicología del Deporte y en la experiencia de deportistas de alto rendimiento. La obra se centra en cómo gestionar cambios continuos en la vida, enfrentar obstáculos, tomar decisiones y potenciar las capacidades individuales para alcanzar objetivos personales y profesionales.

A lo largo del texto, el autor proporciona herramientas y estrategias prácticas fundamentadas en valores deportivos —compromiso, esfuerzo, constancia, perseverancia y resiliencia— aplicables al día a día del lector. Además, se destacan principios clave de la preparación mental de deportistas de élite, mostrando cómo estos enfoques pueden trasladarse a la vida laboral, personal y relacional.

Alejo García-Naveira, psicólogo del deporte con más de 25 años de experiencia profesional, propone un enfoque que trasciende el ámbito deportivo y se dirige al lector como “atleta de la vida”, invitándolo a entrenarse psicológicamente para afrontar los desafíos cotidianos.

Esta metáfora del entrenamiento vital resulta especialmente poderosa en contextos laborales, educativos, deportivos y en el “día a día” de cualquier persona, donde la presión, la incertidumbre y la necesidad de adaptación son constantes. El autor logra conectar con el lector a través de un lenguaje accesible, motivador y estructurado, a la vez que propone una metodología basada en la gestión emocional, la transformación del estrés en energía funcional y el desarrollo de hábitos positivos y resilientes.

Una de las principales fortalezas del libro es su capacidad



Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

para reconceptualizar la adrenalina no como un enemigo, sino como un aliado potencial. Esta idea se articula en torno a tres ejes: 1) reencuadre cognitivo: cambiar la percepción del estrés como amenaza por la de reto, 2) analogías deportivas: el lector es invitado a verse como un “atleta de la vida” a partir de las experiencias de los grandes campeones, lo que facilita la identificación y la motivación y 3) narrativa inspiradora: el texto está impregnado de un tono positivo, que busca movilizar al lector hacia el cambio, brindándole herramientas para su autogestión.

Además, el libro está dividido en 4 capítulos breves, con títulos motivadores y un lenguaje accesible, que incluye ejercicios prácticos, reflexiones personales y preguntas guía para el autoconocimiento. A continuación, se describen los capítulos del libro y su contenido.

### Capítulo 1: Fundamentos y principios esenciales para la búsqueda de tu mejor versión.

Este capítulo introduce claves esenciales para transformar la vida y alcanzar el máximo potencial, centrándose en la construcción de una base sólida para el crecimiento personal:

1. **Entrénate para la vida.** La vida es un aprendizaje constante, y cada experiencia representa una oportunidad de fortalecimiento y acercamiento a las metas personales.
2. **Tu cerebro, tu principal aliado – la neuroplasticidad.** Se enfatiza la maleabilidad de la mente y cómo aprovecharla para desarrollar habilidades, superar obstáculos y cambiar patrones de pensamiento negativos, enfocándose en fortalezas y aspectos positivos.
3. **Establece tus pilares.** Ocho pilares fundamentales del bienestar y éxito: salud emocional, actividad física, alimentación equilibrada, descanso adecuado, entrenamiento mental, relaciones humanas saludables, uso inteligente de la tecnología y planificación diaria con metas realistas.

### Capítulo 2: Aprende de los mejores deportistas.

El autor analiza cómo los deportistas de élite alcanzan niveles excepcionales mediante disciplina, determinación y pasión, enfrentando desafíos y sacrificios. Iconos como Federer, Bolt, Phelps, Messi, Williams, Nadal, Jordan y Comaneci ofrecen lecciones sobre práctica, perseverancia, mentalidad positiva y resiliencia, aplicables más allá del deporte. Se identifican **15 virtudes clave de los campeones**, incluyendo disciplina, fortaleza mental, tolerancia a la frustración,

mentalidad positiva, autoconfianza, establecimiento de objetivos, aprendizaje de errores, equilibrio emocional, trabajo en equipo, adaptabilidad y disfrute del proceso. De manera complementaria, se describen **15 barreras** que dificultan el rendimiento, como falta de compromiso, baja tolerancia a la frustración, obsesión con los resultados, *burnout*, ausencia de planificación y resistencia al cambio. Este enfoque dual permite al lector identificar factores de éxito y riesgos, potenciando la aplicación de las virtudes deportivas a la vida cotidiana.

### Capítulo 3: Herramientas clave de la Psicología del Deporte para un afrontamiento eficaz.

Se presenta la Psicología del Deporte como disciplina centrada en cogniciones, emociones y conductas en contextos deportivos, destacando el rol del psicólogo del deporte en la optimización del rendimiento y el bienestar. Se proponen estrategias basadas en orientación Cognitivo-Conductual, Psicología, *Coaching* y *Mindfulness*, y se describen **11 herramientas psicológicas clave**: relajación, parada de pensamiento, establecimiento de objetivos (SMART), visualización, gestión del tiempo, toma de decisiones, resolución de problemas, reflexión y autoconocimiento, establecimiento de límites personales, apoyo social y técnica del diario. Estas herramientas facilitan la autogestión, la resiliencia y la mejora del rendimiento.

### Capítulo 4: Gestiona tu adrenalina y pasa a la acción.

Se centra en la implementación práctica de los conceptos anteriores, destacando la gestión de la adrenalina como motor de motivación y cambio personal. Se introduce el **Método GROW**, que combina reflexión, acción y aprendizaje para definir metas claras, evaluar la situación actual, generar opciones, planificar acciones concretas y ejecutarlas de manera consistente. Este enfoque estructurado permite a los lectores aplicar lo aprendido en cualquier ámbito, fomentando la resiliencia, la autogestión y la consecución de objetivos.

Por último, cabe destacar que la obra no se limita a la lectura pasiva: invita al lector a la reflexión activa y a la aplicación práctica de los conceptos presentados, enfatizando que los logros requieren entrenamiento, planificación y claridad de objetivos. Bajo la guía del autor, el libro se convierte en un recurso útil para investigadores, profesionales de la psicología aplicada, técnicos deportivos, deportistas y cualquier persona interesada en el desarrollo personal basado

en evidencia. Su valor radica tanto en la claridad conceptual como en la aplicabilidad de sus propuestas, constituyendo una contribución relevante a la literatura sobre Psicología del Deporte aplicada y desarrollo humano.

En resumen, *Gestiona tu Adrenalina* no es solo un libro de autoayuda, sino una invitación a vivir con propósito, a entrenar la mente como se entrena el cuerpo y a afrontar los desafíos cotidianos con la misma disciplina, pasión y resiliencia que caracteriza a los grandes campeones.