

LA VICTORIA VERDADERA

RICKY **U7 RUBIO**

> Ricard Rubio Vives fue, con 14 años, el jugador más joven en debutar en un partido en la Liga ACB de básquetbol. Desde entonces, la carrera de Ricky Rubio en la Selección Española y en la NBA lo ha convertido en uno de los jugadores más sobresalientes. En esta charla explica cómo las victorias y las derrotas en el campo lo ayudaron a mejorar como jugador y en la vida.

Talento: Aprender a jugar. Mejorar

Mira esta charla en Youtube: https://cutt.ly/XhMhoE\

lo que se podía ganar en Europa. No conocía el tener una meta. fracaso en ese sentido.

El fracaso me enseñó y aprendí de él. [...]

Me gustaría preguntarte cómo vives en esa mezcla durante el camino.

son muy importantes y son necesarias, porque son Si no hice mi trabajo durante el verano o durante una recompensa por todo el trabajo, por todas las esta semana, es muy difícil que el partido me salga horas que dedico. En verano entrenamos muchísimo bien. Es una evaluación constante. Y creo que poy, después, durante la temporada, aún más. Y, al demos aprender y llevar del deporte a la vida esos final, tienes tu recompensa con la victoria. Pero valores del esfuerzo para guerer ser mejores. Y de gué pasa con el fracaso? Al principio no sabía per- la vida al deporte. La vida es más difícil valorarla, der. Me frustraba, me desanimaba. Pero llegó un porque ¿qué es una victoria? ¿Qué es una derrota momento en que perder me llenaba por dentro. en la vida? Es muy subjetivo. [...] Yo no dejo de apren-

Imagínate un automóvil al que casi no le queda der en ese sentido. Cuando vivo nuevas experiencias, combustible o no le quedan kilómetros para correr. intento aprender de ellas, intento aprender de la ¿Qué pasa? Lo enchufas o le pones gasolina. Pues jugada. vo creo que la derrota me ha hecho llenar el tanque fuerza para poder ganar». Y todos pensamos: «Ganar gador de baloncesto. Versión adaptada.

Cuando empecé a jugar al básquetbol profesional, o perder, ¿qué es más bonito?». Ganar, ¿no? Pero todo iba muy bien: ganamos la Copa del Rey, gana- diría que hay otra opción: el camino, el camino para mos la ULEB Cup; me fui al Barca y ganamos la ganar. En el camino para ganar lo paso muy bien, Euroliga, ganamos la ACB... En 20 años gané todo y con los valores que dijimos: con el esfuerzo, con

SESIÓN 1 / CASO

Creo que es muy importante tener un objetivo, Y me voy a la NBA y las cosas empiezan a no porque trabajas para poder llegar a ese objetivo: te salirme tan bien. Me lesiono la rodilla, estoy 9 me- vas llenando el tanque. Pero tienen que ser no muy ses fuera, estoy en un equipo con el que pensaba lejanos. Hay un objetivo final, pero dentro del mismo que íbamos a hacer cosas, pero no entramos en camino puedes ir poniendo pequeños objetivos playoffs en 6 años... Y esa experiencia de no triunfar para que se te vaya llenando el tanque. El objetivo podía haber hecho que me dejara de gustar el bás- nunca tiene que ser tan grande que no puedas llequetbol, pero me lo tomé como todo lo contrario. gar a hacerlo. Si es muy grande y soñamos en grande, que todos soñamos en grande —algunos de ustedes (Una persona del público le hace una pregunta): juegan al básquetbol o a cualquier deporte [y sue-Hola, Ricky, me llamo César. Nos comentaste que ñan]: «Quiero llegar a ser como Messi», «Quiero desde muy pequeñito conviviste con el éxito, lo llegar a la NBA»—, pues ese camino es muy largo y ganaste todo casi siendo un niño. E imagino que se van a cansar. El objetivo, el sueño es ese, me pahabrás tenido tus fracasos, como todo el mundo. rece muy bien, pero pónganse pequeños objetivos

Y no olviden que el camino es muy divertido. Lo (Ricky Rubio le contesta): Yo creo que las victorias bueno del deporte es que tienes un examen diario.

para tener aún más ganas de decir: «La próxima vez Fuente: Canal de YouTube BBVA. Aprendemos Juntos. (2019). Versión que esté en esta situación voy a tener aún más Completa. Todo lo que me ha enseñado el baloncesto. Ricky Rubio, ju-



«EL FRACASO ME ENSEÑÓ Y **INTENTO APRENDER DE LA JUGADA»**

¿Cómo afronto mis derrotas y fracasos?

Objetivo	Talento	Enfoque
Que los alumnos conozcan una manera de aprovechar los fracasos para mejorar, aprender y ganar.	Aprender a jugar. Mejorar.	En la vida, estamos acostumbrados a ver las derrotas o los errores como una pérdida y un fracaso, o como lo contrapuesto a «ganar»; y nos frustramos o enojamos. Pero es posible vivirlo de otro modo: podemos aprender a ver las derrotas como una oportunidad de mejora o, incluso, como una ganancia. En esta unidad, los alumnos leerán una charla del jugador de básquetbol Ricky Rubio en la que explica cómo fueron sus primeros fracasos y cómo se puede aprender durante el camino. A través de las actividades, pensarán sobre sus propios fracasos y aprendizajes, podrán distinguir entre la victoria exterior y la victoria interior, y aprenderán a ponerse metas para lograr sus objetivos, mejorar ellos mismos y mejorar sus entornos cercanos.
Competencias	Bloque	
Comunicación, colaboración, creatividad y pensamiento crítico.	Regulación y autocontrol.	

SESIÓN 1

Secuenciación		Dinámica opciona	
Caso	15'	Antes de comenzar o	
Actividad grupal - e-mail	15'	iniciar una pequeñ	
Actividad individual - análisis	15'	• ¿Crees que ganar	
Cierre	5'	¿Crees que perdeCuando ganas al	
Total	50'	• Guariuo garias arg	

Dinámica encional

r con las actividades, si lo desea y cree que los alumnos querrán compartir sus experiencias, puede ña conversación con algunas preguntas como estas:

- ar es mejor que perder? ¿Por qué?
- der puede servir para algo? Pon algún ejemplo.
- ilgo, ¿crees que todas las derrotas anteriores te sirvieron para algo?

Objetivo

CABEZA: Que los alumnos

conozcan la filosofía de aprendi-

zaje y superación de Ricky Rubio.

Observaciones

Recomendamos ver el video, si disponen de los medios necesarios (https://cutt.ly/XhMhoEV: 18:48-19:46 y 27:07-31:07). Después, o si no tuvieran acceso a Internet, pueden leer individualmente la transcripción del video o repartirse los párrafos entre varios alumnos voluntarios.

En un momento del video, Ricky Rubio habla de los playoffs de la NBA. Por si desconocen el término, ofrecemos una breve descripción: son cuatro rondas de competición entre dieciséis equipos repartidos en la Conferencia Oeste y la Conferencia Este. Al final, los campeones de

cada conferencia se enfrentan en las Finales de la NBA.

- Al final, pueden reflexionar sobre él en voz alta con estas u otras preguntas:
- ¿Qué te gustó? ¿Qué te disgustó?
- ¿Qué te sorprendió o desconcertó?
- ¿Algo de lo que cuenta te sucedió? ¿En qué fue parecido? ¿En qué fue diferente?
- ¿Qué es lo más importante del texto para ti?

45

TALENTO / APRENDER A JUGAR





Aprender de los fracasos no fue un proceso fácil, pero valió la pena. Al principio me frustraba, porque quería ganar. Pero luego aprendí que es más importante el camino y tu actitud ante los obstáculos. Así, todos los esfuerzos tienen más sentido y son, en sí mismos, una recompensa.

1. Viaja hasta el momento en que Ricky Rubio estaba en la NBA y su equipo llevaba seis años sin entrar en los *playoffs*. Hasta entonces había sido un ganador, con mucho éxito, y ahora se siente derrotado, hundido, fracasado. Todavía no ha descubierto su camino. Por parejas, escríbele un *e-mail* a Ricky Rubio compartiendo tus reflexiones sobre el fracaso como herramienta y oportunidad de aprendizaje.

Para	Cc CCO
Asunto	
	Enviar 🔻
ees que lo que escribiste en este cor	rreo lo puedes aplicar en tu vida?

(ANÁLISIS

2. Todos hemos perdido o experimentado el fracaso alguna vez. Escribe en la primera columna aquellas situaciones, fracasos, derrotas o ideas que quizás te pudieron bloquear. Después, anota en la segunda columna qué harías para aprender de esas derrotas con una actitud como la de Ricky Rubio.

SESIÓN 1 / ACTIVIDADES

FRACASOS	APRENDIZAJES
erdí un partido de fútbol muy importante.	Repasaría las cosas que hice mal y practicaría más para perfeccionar mi técnica.
0	: ^^_
Cuando vivo r intento apren aprender de la	nuevas experiencias, der de ellas, intento a jugada + °
Cuando vivo rintento apren aprender de la	nuevas experiencias, der de ellas, intento a jugada + °
Cuando vivo n intento apren aprender de la	

Activ	idades	Objetivo y Competencia	Respuesta posible	Observaciones
1. E-MAIL	Grupal	Objetivo MANO: Que los alumnos conviertan las ideas de Ricky Rubio en consejos y ayuda para superar el fracaso y aprender de él. Competencia: Comunicación.	Libre.	Recomendamos que escriban el <i>e-mail</i> por parejas, pero también pueden hacerlo de manera individual. Si lo ve oportuno, al final pueden leer sus correos en voz alta.
. ANÁLISIS]} Individual	Objetivo CORAZÓN : Que los alumnos reflexionen sobre los fracasos de su vida y cómo convertirlos en aprendizaje. Competencia: Pensamiento crítico.	Libre. Proponemos algunos ejemplos en la página izquierda.	Al final, algunos alumnos voluntarios pueden leer sus respuestas.
Guardado	Individual	Que los alumnos destaquen la idea más importante de la sesión.	Libre.	Después de responder, puede pedirles que compartan sus ideas en voz alta.

| 47





Me sigue sonando un poco raro que perder es ganar y que puedes aprender de las derrotas... Álex y yo preferimos ganar, ser los mejores, llevarnos la copa a casa... Sé que no se puede ganar siempre, pero no sé... Me impactó la actitud de Ricky Rubio.



CÓMO CREAR METAS MOTIVADORAS

Una meta es un objetivo o un fin hacia el que dirigimos nuestras acciones o deseos. Además, las metas:

- No se consiguen inmediatamente.
- Requieren esfuerzo.
- · Deben ser medibles, alcanzables y concretas.

Estos son siete aspectos que hay que tener en cuenta para fijarse metas posibles y que nos ilusionen:

- 1. Exprésalas en **conductas medibles**. Que no sean muy genéricas, sino que se concreten en acciones que puedas medir y comprobar objetivamente. Ejemplo: «Esta semana voy a rebajar mi marca en 2 segundos».
- . Busca metas retadoras pero realistas. Si son demasiado fáciles, no motivan; y si son imposibles, te frustrarán.
- 3. Distingue entre metas a corto plazo y metas a largo plazo. Normalmente, se ponen metas diarias, semanales, mensuales y anuales.
- . Propón **metas de ejecución**, no de campeonato. Es decir, compárate contigo mismo y no con los demás o con sus resultados. Ejemplo: «Encestar ¾ tiros»; y no «Encestar más que mi compañero».
- 5. Establece **metas positivas**. Eiemplo: «Aguantar 30 segundos encima de la barra»; y no «No caerme de la barra».
- . Identifica las estrategias para conseguirlas. Piensa qué pequeños pasos, avances o detalles necesitarás para lograr cada una.
- 7. Lleva un **registro** de las metas conseguidas. Registrar tu trabajo te ayudará no solo a evaluar tu esfuerzo, sino también tu pensamiento. Y así podrás mejorar

Fuente: Basado en Marina, J. A. (2019). El talento de los adolescentes. Editorial Planeta: Barcelona. Págs. 184-186.

TEORÍA

El camino para ganar

A todos nos gusta ganar y preferiríamos no perder nunca. La victoria exterior de ganar el premio 2. APRENDER A PERDER: MEJORAR siempre nos motiva mucho. Pero, aun así, los A veces se gana y a veces se pierde. Pero no siemfracasos llegan. ¿Podemos aprovecharlos? Ricky Rubio encontró un camino para «ganar» también mientras trabajas por alcanzarlas.

1. APRENDER A GANAR

Todos nos sentimos mejor cuando logramos lo que pierda, me voy a deprimir? ¿Cómo puedo que nos proponemos que cuando fracasamos. Es salir de la mentalidad «ganar = alegría, perder = reconfortante triunfar y recibir el premio al tristeza»? Con un nuevo juego: **trabajo**. ¿Qué puede ayudarnos a lograr nuestras metas? Ricky Rubio habla de estas claves:

- 1. **Ponte objetivos y metas**. Recuerda que las metas tienen que ser atractivas para que te Este cambio de mentalidad es aplicable al básmotiven, y medibles.
- 2. **Esfuérzate y trabaja por lograrlas**. Alcanzar sea la meta, mayor será el esfuerzo.
- talentos y construye sobre ellos. Si lo haces así, «Yo gano, tú pierdes» y «Gano porque mejoro». tus metas serán cada vez más atractivas v te «costará» menos esforzarte.

bajo», decía Ricky Rubio. Y, además, esas victorias exteriores nos llenan de alegría por haber logrado ganaremos siempre. lo que nos proponíamos. Si compites contra otro,

«GANO PORQUE MEJORO»

- 1. Si gano, me alegro. Si pierdo, me deprimo.
- 2. Como ganar lo es todo, puedo caer en «El fin 2. Lo importante es disfrutar y aprender del camino. iustifica los medios» y hacer trampa.
- La vida es ganar.
- 4. El mejor juego es el que termina con mi victoria.
- Es bonito si yo gano.
- 6. Tengo miedo a perder.

«YO GANO, TÚ PIERDES»

- 7. El verdadero juego es que yo gano y tú pierdes.
- 8. Prefiero jugar contra los peores, para ganarles. 7. El verdadero juego es que «nos entrenamos» 9. El éxito es el trofeo.
- 10. La última jugada ganada es la más importante.

- 6. No tengo miedo a perder porque puede ser una
- jugando y los dos mejoramos.
- 8. Prefiero jugar con los mejores para aprender
- que vengan serán su consecuencia. 10. La próxima jugada es la mejor, porque, como

recuerda: aunque ganes, respeta siempre y no humilles a tu rival.

SESIÓN 2 / TEORÍA

pre es fácil asimilar las derrotas. Uno siempre busca que vuelvan las victorias. Ricky Rubio dio **cuando pierdes, una victoria interior.** Para él la con la clave de la verdadera victoria: «Al final clave es encontrar metas apasionantes y aprender todos pensamos: "Ganar o peder, ¿qué es más bonito?". Ganar, ¿no? Pero diría que hay otra opción: el camino, el camino para ganar. En el camino para ganar lo paso muy bien». Es decir, ¿siempre

Jugar es aprender. Jugar es mejorar. Ganar es

quetbol y a cualquier otro deporte o aspecto de tu vida. En realidad, se trata de aprovechar todo lo que sucede mientras caminas hacia tus objetu meta requerirá un esfuerzo. Y cuanto mayor **tivos**. Por eso, si aprendes y mejoras, siempre ganas. Aprender es una ganancia. En esta tabla puedes ver cómo era la actitud de Ricky Rubio 3. Apóyate en tus puntos fuertes. Identifica tus antes y cómo es ahora. O las diferencias entre el

Al final, vives como juegas. Si aprendes a ganar y a perder en el deporte, también aprendes a vivir «Las victorias son muy importantes y son nece- y aceptar las derrotas. Y, entonces, **todo te servirá** sarias, porque son una recompensa a todo el tray perdedores, sino que todos, de un modo u otro,

1. Si mejoro, me alegro. Si gano, me alegro más.

- La vida es jugar a mejorar.
- 4. El mejor juego es el que nunca termina y el «sigo
- 5. Es bonito que gane el mejor.
- oportunidad para mejorar.
- 9. El verdadero trofeo es mi actitud. Los trofeos
- mejoro, cada vez juego mejor.

SESIÓN 2

Secuenciación	
Teoría y guía	10'
Actividad individual - herramienta	15'
Actividad grupal - coaching	20'
Cierre	5'
Total	50'

Objetivo **Observaciones**

CABEZA: Que los alumnos lean y comprendan cómo una actitud de aprendizaje y superación lleva al compañerismo y a la alegría.

Puede pedir algunos alumnos voluntarios para leer la guía de «Cómo crear metas motivadoras». Después, pueden leer la teoría individualmente o repartiendo los párrafos entre los alumnos.

| 49

TALENTO / APRENDER A JUGAR SESIÓN 2 / ACTIVIDADES

HERRAMIENTA



Cuando empezó el verano me propuse aprovechar el buen tiempo y hacer ejercicio todos los días. La primera semana me fue bien, pero luego me entró un poco de pereza y ya casi no salí más a correr... ¡Pero la charla de Ricky Rubio me ayudó mucho! Me faltaba pensar mejor las metas concretas y el objetivo final.

1. Escribe un objetivo que te encantaría alcanzar y cuándo quieres lograrlo. Después, anota en la segunda y tercera columna las metas intermedias para alcanzar ese objetivo y la fecha en que las lograrás. Deja las otras columnas sin completar.

Mi objetivo final: Correr medio maratón en 2 horas...

Cuándo lo lograré: .En.cuatro.meses...

MIS METAS	FECHA	MEDIBLE	ALCAN- ZABLE	CONCRETA
.2. Correr.5.km.en.35.minutos	•			
	.3. El tercer mes.			
		П	Ш	Ц

Ahora, repasa las metas que escribiste y marca con un √ o una X si son medibles, alcanzables y concretas. Después, cambia aquellas metas que no cumplen esos tres requisitos y escríbelas aquí.

	PARA PROFUNDIZAR
$\overline{}$	

- Define «meta» con tus propias palabras.
- 2. Explica cómo se puede ganar cuando pierdes.
- 3. ¿Crees que las victorias son buenas o malas? Razona tu respuesta.
- 1. ¿Qué quiere decir que «jugar es aprender»?
- . ¿Cuál dirías que es la mayor diferencia entre los dos paradigmas propuestos? ¿Por qué?

	COACHIN
--	---------

2. Los fracasos o las dificultades no solo se dan en el juego. La vida está llena de ocasiones para aprender de los obstáculos. Piensa en un problema que exista en tu aula. Después, por grupos, completa la siguiente ficha. En «Aprendizaje» hay que escribir cómo se puede convertir ese problema en una ganancia y una enseñanza para todos. Es decir, qué se podría aprender de ese problema del aula.

Problema: Estamos separados en grupos muy distintos y aislados, y solo nos relacionamos con
Objetivo de mejora: Relacianarnas can todos para canacernos mejor y abrir más nuestros grupos
Plazo para solucionarlo: Tres meses.
Aprendizaje: Este problema nos puede ayudar a conocer a los demás compañeros y hacer nuevas amistades. También podemos unirnos más como curso.

APRENDIZAJES



¿Aprendiste a ganar, perder y mejorar? Apunta una idea para recordarla en tu vida.

ctividades		Objetivo y Competencia	Respuesta posible	Observaciones
1. HERRAMIENTA	िं} Individual	Objetivo CORAZÓN: Que los alumnos planeen los pasos para conseguir un objetivo. Competencia: Creatividad.	Libre. Proponemos algunos ejemplos.	Si dispone de tiempo, puede ser muy constructivo que, en la segunda parte de la actividad, se agrupen por parejas y sea el otro compañero o compañera quien revise con un ✓ o una X si las metas de la otra persona son medibles, alcanzables y concretas.
2. COACHING	Grupal Grupal	Objetivo MANO: Que los alumnos conviertan un problema del aula en una oportunidad para aprender y mejorar. Competencia: Colaboración.	Libre. Proponemos algunos ejemplos.	 Puede seguir esta secuenciación: 5' para hacer, entre todos, una lista de los problemas del aula. Cada grupo escogerá cuál quiere «transformar». 10' para pensar y completar en pequeños grupos la ficha. 5' para que cada grupo explique a los demás sus propuestas y todos las apunten en la tabla final de su libro.
7 •	Individual	Objetivo: Que los alumnos anoten su aprendizaje de la unidad y concreten libremente un propósito de mejora para su día a día.	Libre.	A final de curso, podrán rellenar la plantilla de los TOP 15 (pág. x) con las ideas que pusieron al final de cada sesión.



PARA PROFUNDIZAR

Objetivo: Se trata de una dinámica opcional. Ofrecemos varias preguntas sobre el texto teórico, por si quiere que los alumnos profundicen en las ideas. También pueden servirle a modo de examen o prueba.

| 51