



CAMINO A LA CUARTA ESTRELLA

ANTES DE SER MESSI

**LAS HABILIDADES DE MESSI QUE
CUALQUIER PADRE PUEDE
SEMBRAR EN CASA**



*Mientras el mundo entero se rinde a sus pies,
esto es lo que nadie vio antes de que fuera Messi.*

Un adelanto de «El Metodo ESP» y de Primus Inter Pares — Alexis Espino

Índice

Introducción: por qué Messi es el espejo correcto

Capítulo 1. Los valores, primero que la técnica

Capítulo 2. Propósito y pasión, la brújula que no se apaga

Capítulo 3. Autoconocimiento — conocer el propio ego antes que el rival

Capítulo 4. Cambiar las creencias que frenan, antes que cambiar de equipo

Capítulo 5. Hábitos — el verdadero secreto de la dedicación

Capítulo 6. Aprendizaje constante — las cuatro dimensiones del jugador

Capítulo 7. La mentalidad que se entrena, no la que se hereda

Capítulo 8. Las tres habilidades del jugador — compromiso, motivación y profesionalismo

Capítulo 9. El equipo empieza en casa

Capítulo 10. El verdadero éxito — lo que Qatar 2022 enseñó sobre humildad

Capítulo 11. Guía práctica para padres — qué hacer según la edad

Apéndice: lista rápida de 11 acciones para esta semana

Cierre: el balón que nunca cae al suelo

Introducción: por qué Messi es el espejo correcto

Todos los padres que llevan a un niño a entrenar sueñan, aunque sea un segundo, con verlo algún día vestido de la selección. Es humano. Pero la pregunta que de verdad importa no es «¿mi hijo puede llegar a ser como Messi?», sino esta otra: «¿qué hizo posible que Messi llegara a ser Messi?».

La respuesta casi nunca está en el gol de taco ni en la zurda prodigiosa. Está en algo mucho menos vistoso y mucho más replicable: una arquitectura interior hecha de valores, hábitos, disciplina emocional y un entorno familiar que sostuvo el talento en lugar de asfixiarlo. Ese es el terreno donde un padre sí puede intervenir, incluso si nunca ha pisado una cancha profesional.

Este libro nace de «Primus Inter Pares», un trabajo de formación integral para jugadores y equipos de alto rendimiento, y lo traducimos aquí a un lenguaje distinto: el de la casa, la mesa familiar, el trayecto en auto de vuelta del entrenamiento, la conversación antes de dormir. No vas a encontrar ejercicios de gambeta ni rutinas de tiro libre — de eso ya se encargan los entrenadores. Vas a encontrar lo que ocurre por dentro de un jugador de élite antes, durante y después de que el balón le llegue a los pies.

A lo largo de estos capítulos usaremos a Lionel Messi como hilo conductor, no porque haya sido perfecto ni porque su camino sea copiable al detalle, sino porque su historia — y la de quienes lo rodearon en Qatar 2022 — ilustra con una claridad excepcional cada una de las habilidades que un padre puede empezar a sembrar hoy mismo.

Una advertencia honesta antes de empezar: nada de esto reemplaza el talento, el entrenamiento técnico ni la suerte de nacer con ciertas condiciones físicas. Lo que sí puede hacer un padre es asegurarse de que, cuando el talento y la oportunidad aparezcan, su hijo esté preparado por dentro para sostenerlos.

“Tus valores definen quién eres realmente, tu identidad real es la suma de todos tus valores.”

— Assegid Habtewold

Capítulo 1: Los valores, primero que la técnica

Cuentan que, de niño, cuando Messi acompañaba a un amigo a comprar pan en su primer viaje a Lima, hacía todo el trayecto con la pelota dominada, sin dejarla caer ni una sola vez. No sabemos si la anécdota es exacta en cada detalle, pero sí sabemos algo más importante: para llegar al nivel que alcanzó, tuvo que entrenar — por dentro y por fuera — muchísimo más que sus compañeros.

Antes de esa dedicación, sin embargo, hay algo que se construye todavía más temprano: los valores. La psicología del desarrollo es clara en esto, y «Primus Inter Pares» lo recoge como principio central: la mayor parte de los valores y las creencias de una persona se forman antes de los siete años. Después seguimos creciendo, pero seguimos actuando — muchas veces sin darnos cuenta — desde ese programa instalado en la infancia.

Esto tiene una implicación directa para cualquier padre de un niño futbolista: lo que tu hijo interioriza hoy sobre el esfuerzo, la honestidad, el respeto al rival y la reacción ante la frustración no lo vas a poder «instalar» después con un discurso motivacional a los 16 años. Se siembra ahora, en cómo reaccionas tú cuando pierdes un partido, en cómo hablas del árbitro, en cómo celebras (o no) sus goles frente a otros.

La lógica convergente frente a la lógica divergente

Cada jugador reacciona distinto ante la misma jugada porque cada uno interpreta el mundo desde su propio programa de valores. Ese programa particular genera lo que el Método ESP llama «lógica divergente»: cada quien, defendiendo su punto de vista, chocando con el del compañero, el rival o el árbitro. La alternativa es la «lógica convergente»: entender que el punto de vista propio es solo una pieza de algo más grande — el equipo, el partido, el aprendizaje.

Un ejemplo que el libro usa para ilustrar el costo de no lograrlo es el cabezazo de Zinedine Zidane a Materazzi en la final del Mundial 2006. No sabemos qué le dijeron exactamente, pero sí sabemos que una provocación logró activar una reacción que le costó a Francia su capitán en el momento más decisivo del torneo. La lección para un padre no es «que tu hijo aguante insultos en silencio», sino algo más profundo: cuando alguien insulta, esa acción habla de quien insulta, no de quien la recibe. Un niño que interioriza esto desde chico no necesita reaccionar para defender su valor — ya lo tiene claro.

QUÉ PUEDE HACER UN PADRE ESTA SEMANA

Conversa con tu hijo después de un partido difícil, no sobre el resultado, sino sobre cómo reaccionó. Pregúntale qué pensó en el momento de mayor frustración, sin juzgar la respuesta. El objetivo no es corregirlo de inmediato, sino abrir el hábito de observar sus propias reacciones — el primer paso de cualquier cambio real.

“El tipo puede cambiar de todo: de cara, de casa, de familia, de novia, de religión, de Dios. Pero hay una cosa que no puede cambiar: no puede cambiar de pasión.”

— Guillermo Francella, en *El secreto de tus ojos*

Capítulo 2: Propósito y pasión, la brújula que no se apaga

Hay una frase que el libro de Alexis Espino rescata de una película argentina y que resume algo esencial: una persona puede cambiar de cara, de casa, de familia, de religión, pero hay algo que no puede cambiar — su pasión. Todo lo demás (el estatus, el reconocimiento, el dinero) es efímero y va mutando; la pasión, en cambio, es lo único verdaderamente estable en la identidad de alguien.

Este es un punto delicado para muchos padres, porque es tentador confundir el propósito del hijo con el propio. El propósito de Messi no fue «ser el mejor del mundo» — fue, según cuenta él mismo en distintas entrevistas a lo largo de los años, disfrutar el balón. Ganar el Balón de Oro, la Champions o el Mundial fueron consecuencias, no el motor. Cuando el motor de un chico es el disfrute genuino, puede entrenar horas extra sin que se sienta como sacrificio; cuando el motor es complacer al padre o perseguir un contrato, el desgaste emocional llega mucho antes que el techo físico.

Aportar valor, no solo acumular logros

El libro distingue entre dos tipos de éxito: el que se mide por trofeos aislados y el que se mide por el aporte real que una persona deja en quienes la rodean. El segundo es el que sostiene a un jugador cuando los trofeos escasean o cuando la carrera empieza a declinar — algo que, estadísticamente, les ocurre a todos los futbolistas antes de los 30 años. Un jugador (y una persona) formado únicamente para acumular logros externos queda vacío apenas estos dejan de llegar.

QUÉ PUEDE HACER UN PADRE ESTA SEMANA

En vez de preguntar «¿ganaron?» o «¿metiste gol?» al recogerlo del entrenamiento, prueba con «¿qué parte disfrutaste hoy?». Es una pregunta pequeña que, repetida durante años, entrena al niño a ubicar su propio motor interno en vez de depender del resultado para sentirse bien.

“Cuando recuperes o descubras algo que alimenta tu alma y te trae alegría, encárgate de quererte lo suficiente y hazle un espacio en tu vida.”

— Jean Shinoda Bolen

Capítulo 3: Autoconocimiento — conocer el propio ego antes que el rival

Todo jugador de alto rendimiento eventualmente se enfrenta a su propio ego: esa construcción de imagen, estatus y necesidad de aprobación que crece junto con el reconocimiento. El Método ESP advierte que el ego no es «malo» en sí mismo, pero cuando gobierna las decisiones de un jugador, lo aleja de su propósito real y lo hace vulnerable a factores externos — la fama, el dinero, la comparación constante con otros.

Hay un antídoto que aparece una y otra vez en el libro: la humildad como práctica diaria, no como pose. Se cuenta que Lionel Scaloni, el entrenador campeón del mundo en Qatar 2022, se mostraba en cada entrevista como una persona centrada, que asumía sus errores sin buscar excusas externas y que hablaba solo lo necesario. Ese control emocional, sostenido durante todo un torneo bajo presión mundial, no apareció de la nada — es una habilidad que se entrena, igual que el remate a puerta.

Inteligencia emocional: la habilidad que decide penales

El libro dedica un espacio importante a un dato que muchos padres pasan por alto: el momento más crítico de un partido — la definición por penales — no se gana con más técnica de último minuto, sino con la habilidad, entrenada con anticipación, de sostener la calma cuando ya no queda tiempo para revertir un resultado. Esa habilidad se construye practicando la situación de presión repetidamente, no evitándola.

QUÉ PUEDE HACER UN PADRE ESTA SEMANA

Evita gestionar tú las emociones de tu hijo después de una derrota o un error propio (un penal fallado, una expulsión). En vez de consolar inmediatamente o minimizar («no importa, fue mala suerte»), dale espacio para que sienta la frustración y pregúntale, ya más calmado, qué aprendió. Un niño al que se le permite sentir sin ser rescatado de inmediato desarrolla antes la capacidad de autorregularse bajo presión.

“La fuerza no proviene de la capacidad física, sino de una voluntad indomable.”

— Mahatma Gandhi

Capítulo 4: Cambiar las creencias que frenan, antes que cambiar de equipo

Cuando un jugador se estanca — no mejora año tras año a pesar de entrenar igual que sus compañeros — Primus Inter Pares propone revisar algo distinto al plan de entrenamiento: las creencias instaladas en su mente subconsciente sobre sí mismo, sobre su equipo y sobre el entorno futbolístico que lo rodea. Muchas veces esas creencias («no soy lo suficientemente bueno», «mi entrenador no confía en mí», «en este club nunca voy a jugar») pesan más que cualquier deficiencia técnica real.

Esto es especialmente relevante para un padre porque las creencias sobre el entorno se contagian con facilidad de adulto a niño. Un padre que habla mal del club, del entrenador o de los árbitros frente a su hijo — incluso con razón — está sembrando, sin quererlo, una creencia de desconfianza que el niño luego lleva a la cancha. El libro es enfático en un punto: los cambios sostenibles empiezan siempre por dentro; sin un cambio interior, nunca hay un cambio sustancial en el exterior.

QUÉ PUEDE HACER UN PADRE ESTA SEMANA

Escucha cómo habla tu hijo de sí mismo cuando comete un error («soy malo para esto», «siempre me pasa lo mismo»). Esas frases son creencias en formación. En vez de contradecirlas de golpe, pregúntale: «¿eso es siempre cierto, o fue cierto solo hoy?». La distinción entre un error puntual y una identidad fija es una de las separaciones mentales más valiosas que puede aprender un niño.

“Aprendí que los campeones no solo nacen; los campeones se pueden hacer cuando adoptan y se comprometen con hábitos positivos que cambian la vida.”

— Lewis Howes

Capítulo 5: Hábitos — el verdadero secreto de la dedicación

Cuando se habla del talento de Messi, es tentador pensar en un don innato. Pero el libro es claro en algo que Will Smith resume mejor que nadie: «El talento lo tienes naturalmente. La habilidad solo se desarrolla a través de horas y horas de dedicarte a tu actividad». Messi y Cristiano Ronaldo, dice el libro *Primus Inter Pares*, comparten algo menos glamoroso que el don: practican mucho tiempo extra, antes o después de los entrenamientos regulares, porque disfrutan hacerlo.

Sistematizar para ahorrar energía mental

Uno de los aportes más prácticos del libro es la idea de que un jugador de alto rendimiento sistematiza sus decisiones cotidianas — qué desayuna, qué ropa usa, qué ruta toma al estadio — para no gastar energía psíquica en decisiones triviales el día del partido. Toda esa energía ahorrada queda disponible para lo que realmente importa: la concentración durante el juego.

Un padre puede aplicar esta misma lógica en casa, no para convertir la infancia de un niño en un régimen militar, sino para dar previsibilidad a lo que rodea al fútbol: una rutina estable de sueño, una hora fija de estudio, una preparación de la mochila la noche anterior. Los niños con rutinas claras no gastan ansiedad anticipatoria en lo que van a hacer — la tienen disponible para jugar mejor y para aprender mejor en el colegio.

El sueño, el hábito más subestimado

El libro cita evidencia de neurociencia que muchos padres de jóvenes futbolistas ignoran: el sueño no es tiempo perdido, es cuando el cerebro consolida el aprendizaje motor y cognitivo del día. Un niño que entrena intensamente, pero duerme mal está, literalmente, tirando a la basura buena parte del beneficio de ese entrenamiento. La calidad y regularidad

del sueño deberían tener, en cualquier hogar con un futbolista en formación, la misma prioridad que la alimentación.

Anclas: un recurso emocional accesible en segundos

El libro describe una herramienta de programación neurolingüística (PNL) que cualquier padre puede introducir sin ser terapeuta: el «ancla». Se trata de asociar un gesto, una palabra o una canción a un recuerdo de máxima confianza o alegría, de modo que el niño pueda «activar» ese estado emocional en segundos cuando lo necesite — antes de un penal, antes de un tiro libre en el último minuto, antes de una situación que lo pone nervioso, como estar perdiendo el partido justo antes de finalizar. No hace falta un proceso complejo: basta con ayudar a tu hijo a identificar un recuerdo muy positivo y ponerle una palabra o gesto sencillo que lo traiga de vuelta cuando lo necesite.

QUÉ PUEDE HACER UN PADRE ESTA SEMANA

Elige, junto a tu hijo, una rutina fija para las noches antes de un partido importante: misma hora de dormir, mismo ritual (leer, agradecer tres cosas del día, preparar la ropa). No cambies esa rutina ni siquiera en las «excepciones» — la fuerza de un hábito está justamente en su repetición sin excepciones.

“A los ignorantes les aventajan los que leen libros. A estos los que retienen lo leído. A estos, lo que comprenden lo leído. A estos, los que se ponen manos a la obra.”

— Proverbio hindú

Capítulo 6: Aprendizaje constante — las cuatro dimensiones del jugador

En el libro Primus Inter Pares se aplica El Método ESP ya que organiza el desarrollo de un futbolista en cuatro dimensiones que se entrenan en paralelo: la física, la mental, la emocional y la espiritual (entendida como propósito y conexión con algo más grande que uno mismo). La mayoría de las academias de fútbol atienden bien la primera y, en el mejor de los casos, la segunda. Las dos últimas casi siempre quedan en manos — o en el olvido — de la familia.

Las diez mil horas no son solo de pelota

Un dato que el libro subraya y que suele sorprender a los padres: llegar a la excelencia en cualquier habilidad requiere del orden de diez mil horas de práctica deliberada. La clave está en la palabra «deliberada» — no es tiempo pasivo, es práctica enfocada, con retroalimentación, y sostenida durante años. Ningún niño acumula esas horas por obligación; las acumula porque, como se plantea en el capítulo 2, disfruta genuinamente lo que hace.

Las cinco claves para jugar bajo presión

El libro identifica cinco habilidades concretas que distinguen a quien mantiene el nivel cuando el partido — o la vida — se pone difícil: la automotivación (verse capaz de sostenerse sin depender de un estímulo externo), tener un propósito más grande que el momento actual, el autoconocimiento de las propias fortalezas y debilidades, el equilibrio emocional entrenado a través de la calma y la meditación, y una visión y misión claras que no se desvían ante los obstáculos.

Estas cinco habilidades no son exclusivas del fútbol de élite — son, en esencia, las mismas que cualquier padre querría para su hijo frente a un examen difícil, una mudanza, o la primera decepción amorosa. El fútbol,

en este sentido, es simplemente el gimnasio donde el niño las practica primero.

QUÉ PUEDE HACER UN PADRE ESTA SEMANA

Pregúntale a tu hijo, después de un partido perdido o un mal desempeño, qué haría distinto la próxima vez — no qué hizo mal el árbitro o el rival. Enfocar la conversación en lo que él controla es la forma más simple de entrenar la primera de las cinco claves: la automotivación.

“Tu mente es como el agua. Cuando se agita es difícil ver, pero si le permites asentarse, la respuesta se vuelve clara.”

— Maestro Oogway

Capítulo 7: La mentalidad que se entrena, no la que se hereda

El libro dedica un capítulo completo a distinguir varios tipos de mentalidad que un jugador puede cultivar: la positiva, la ganadora, la poderosa y la de liderazgo. Ninguna de ellas es un rasgo fijo de personalidad — todas se entrenan con la misma disciplina con la que se entrena un remate.

La mentalidad ganadora, en particular, no se trata de creer que siempre se va a ganar, sino de comportarse como un ganador independientemente del resultado parcial: estar 100% concentrado, sostener el esfuerzo en el minuto 90 con el marcador en contra, no bajar los brazos. El libro pone como ejemplo la remontada del Real Madrid ante el Manchester City, donde el equipo llegó a estar prácticamente eliminado y aun así — con muchos aficionados ya retirándose del estadio — encontró los goles del empate en los minutos finales. La diferencia, según el análisis, no fue táctica sino mental: un equipo que nunca soltó la creencia de que el partido seguía vivo.

La mentalidad de liderazgo, por su parte, no depende de llevar la cinta de capitán. Se ve en pequeños gestos: un jugador que toca el balón apenas pisa la cancha para ganar confianza rápido, un capitán que motiva sin necesidad de gritar, un compañero que anima al que acaba de fallar en vez de reclamarle.

QUÉ PUEDE HACER UN PADRE ESTA SEMANA

Modela tú mismo la mentalidad que quieres ver: cuando algo te sale mal en el día a día, verbaliza en voz alta cómo lo procesas («esto no salió como quería, voy a intentarlo distinto mañana») en lugar de mostrar solo frustración. Los niños imitan mucho más lo que ven hacer que lo que escuchan pedir.

“El talento lo tienes naturalmente. La habilidad solo se desarrolla a través de horas y horas de dedicarte a tu actividad.”

— Will Smith

Capítulo 8: Las tres habilidades del jugador — compromiso, motivación y profesionalismo

Este es, quizás, el núcleo más práctico del Primus Inter Pares y el que da nombre a las «habilidades del jugador» que inspiran este libro.

Compromiso: no existe el 95%

El libro usa una comparación incómoda pero efectiva: nadie aceptaría que su pareja le dijera «te fui fiel el 95% del viaje». El compromiso, para ser real, tiene que ser del 100% — con el propio talento, con el equipo, con el entrenador, con el propósito. El 95% no alcanza porque, en el momento decisivo, es precisamente ese 5% faltante el que termina costando el partido.

Para un padre, esto no significa exigir perfección a un niño de nueve años. Significa enseñar que el compromiso empieza con uno mismo — cumplir lo que uno se propuso, aunque nadie esté mirando — antes de poder exigírselo a un equipo.

Motivación: la que dura y la que se apaga

El libro distingue con precisión dos motores. La motivación extrínseca — fama, dinero, reconocimiento — es válida y puede llevar lejos a un jugador, pero es efímera: depende de un estímulo externo que tarde o temprano deja de sostenerse, sobre todo cuando la carrera empieza su declive natural después de los 30 años. La motivación intrínseca — amor propio, satisfacción personal, confianza, integridad — nace de adentro y es sostenible en el tiempo, incluso después de que termine la carrera profesional.

Un padre que celebra únicamente los goles y los trofeos está, sin proponérselo, reforzando el motor extrínseco. Un padre que celebra el esfuerzo, la actitud y la mejora personal está construyendo el motor que va

a sostener a su hijo mucho después de que el fútbol — como carrera o como afición — deje de ser el centro de su vida.

Profesionalismo: vivir el fútbol, no solo practicarlo

Ser profesional, según el libro, va mucho más allá de llegar puntual a los entrenamientos. Implica que las actividades fuera de la cancha — el descanso, los entretenimientos, las relaciones familiares y de amistad — estén también orientadas al crecimiento, o al menos no le resten a la persona que se está formando. La carrera de un futbolista dura, en promedio, unos quince años, con un pico entre los 25 y los 30; ese dato, más que una presión, es un llamado a que los años de formación (la niñez y la adolescencia) se aprovechen con intención, sin desperdiciarlos en hábitos que luego haya que desaprender.

QUÉ PUEDE HACER UN PADRE ESTA SEMANA

Pídele a tu hijo que se comprometa esta semana con una sola cosa pequeña y que la cumpla al 100%: puede ser llegar diez minutos antes a cada entrenamiento, o guardar sus propios útiles todas las noches. El objetivo no es la tarea en sí, sino la experiencia de sostener un compromiso completo, sin excusas, aunque sea pequeño.

“La fuerza del equipo viene de cada miembro; la fuerza de cada miembro es el equipo.”

— Phil Jackson

Capítulo 9: El equipo empieza en casa

El libro plantea que un equipo de alto rendimiento no depende de tener al jugador más talentoso, sino de que cada pieza — por más pequeña que parezca — esté bien ubicada y conectada con las demás, como las notas de una sinfonía. Ningún futbolista de élite llegó solo: detrás siempre hay un «segundo libro», como lo llama el autor — el equipo humano que lo sostiene — y un «tercer libro» — la sociedad y el entorno.

Para Messi, ese segundo libro empezó con sus padres y después se sumó su esposa Antonella. El libro es enfático en algo que muchas familias de jugadores jóvenes pasan por alto: un hombre solo puede lograr objetivos individuales, pero un equipo — empezando por la familia — puede sostener y trascender en el tiempo lo que el talento individual, por sí solo, no puede sostener.

Lo que se ve en un Mundial también se ve en la casa

Las historias que rodearon a la selección argentina campeona del mundo en Qatar 2022 ilustran esto de manera muy concreta. Alexis Mac Allister contó, entre nervios y admiración, el momento en que conoció a Messi por primera vez. Enzo Fernández, con apenas 15 años, le había escrito una carta cuando Messi anunció que se retiraba de la selección en 2016. Julián Álvarez respondió de niño, sin saberlo, a la pregunta que definiría su carrera: «¿cuál es tu sueño?» — «jugar un Mundial»; «¿tu ídolo?» — «Messi». Rodrigo de Paul, antes de un partido decisivo, escribió en un papel «vamos a ser campeones mundiales» y se lo entregó a Messi al volver a la habitación.

Ninguno de estos jugadores llegó a la selección campeona del mundo por talento individual únicamente. Llegaron sostenidos por una identidad compartida, por un ídolo que les dio un propósito común desde la niñez, y

por un entorno — familiar, luego futbolístico — que validó ese sueño en vez de minimizarlo.

QUÉ PUEDE HACER UN PADRE ESTA SEMANA

Pregúntate con honestidad qué papel estás jugando tú en el «segundo libro» de tu hijo: ¿sostienes su sueño con calma y constancia, o le trasladas tu propia ansiedad por el resultado? El entorno familiar que rodea a un niño futbolista puede ser su mayor ventaja competitiva o su mayor fuente de presión — y la diferencia rara vez está en la cancha.

“El éxito no es un acto arbitrario: proviene de un potente y predecible conjunto de circunstancias y oportunidades.”

— Malcolm Gladwell

Capítulo 10: El verdadero éxito — lo que Qatar 2022 enseñó sobre humildad

El libro hace una distinción central sobre el éxito: existe el que se mide por logros aislados y reconocimiento externo, y existe el que anima y sostiene el espíritu de una persona a largo plazo, más allá de cualquier trofeo puntual. El primero, dice el autor, puede llevar a un jugador a construir un «falso yo» basado en la fama, con consecuencias serias para su salud mental y sus relaciones. El segundo está enfocado en la realización plena de la persona, no en el resultado aislado.

Un ejemplo que el libro rescata con detalle es Lionel Scaloni, el entrenador campeón del mundo. En cada entrevista se mostró centrado y humilde, asumiendo sus errores sin culpar a factores externos. Solo después de ganar la final permitió que sus emociones salieran a la luz. Ese control — sostenido durante semanas de máxima presión mediática y deportiva — no es un rasgo de personalidad con el que se nace: es una habilidad que se entrena, exactamente igual que las que hemos descrito en los capítulos anteriores.

El libro también advierte sobre el riesgo opuesto: jugadores que, al lograr el éxito, empiezan a creer que merecen ganar siempre, distorsionando su relación con la realidad. La diferencia entre uno y otro camino no está en el talento, sino en si la persona construyó su identidad sobre la humildad o sobre la adulación.

QUÉ PUEDE HACER UN PADRE ESTA SEMANA

La próxima vez que tu hijo gane algo importante, resiste la tentación de sobredimensionarlo frente a otros («es el mejor del equipo», «va a llegar lejos»). Celebra el logro con la misma calma con la que acompañarías una derrota. Es la forma más simple de enseñar que el valor de una persona no sube ni baja con el marcador.

Capítulo 11: Guía práctica para padres — qué hacer según la edad

Esta guía resume, de forma aplicada, los principios de los capítulos anteriores, organizados por etapa de desarrollo. No son reglas rígidas: son puntos de partida para adaptar a la realidad de cada niño.

De 6 a 9 años: sembrar valores y disfrute

En esta etapa el objetivo no es el rendimiento, es la relación del niño con el juego. Prioriza preguntas sobre el disfrute por encima del resultado. Evita comentarios sobre errores técnicos específicos — eso es trabajo del entrenador. Enfócate en observar y nombrar sus reacciones emocionales («te vi frustrado cuando perdiste el balón, ¿qué sentiste?») para empezar a construir autoconocimiento desde temprano. Establece rutinas de sueño y alimentación estables; a esta edad se están formando los hábitos que costará más cambiar después de los siete años.

De 10 a 13 años: hábitos y autoconocimiento

Es la edad ideal para introducir rutinas previas a los partidos (misma hora de dormir, mismo ritual de preparación) y para empezar a hablar abiertamente de emociones y frustración sin minimizarlas ni sobre dramatizarlas. Introduce la práctica de identificar un «ancla» personal — un gesto o recuerdo positivo al que pueda recurrir en momentos de presión, como un examen o un penal. Empieza a distinguir en las conversaciones entre motivación extrínseca (el resultado, el elogio) e intrínseca (el disfrute, la mejora personal), reforzando siempre la segunda.

De 14 a 17 años: propósito, compromiso y entorno

En esta etapa el joven empieza a definir su propio propósito — y es crucial que sea el suyo, no el heredado de las expectativas familiares. Conversen abiertamente sobre qué significa el compromiso al 100%, aplicado no solo

al fútbol sino a los estudios y las relaciones. Es también el momento de reforzar la humildad frente al éxito y la resiliencia frente al fracaso, porque las decepciones deportivas en esta edad suelen ser las primeras decepciones serias de la vida adulta que el joven enfrenta. Cuida especialmente tu propio rol como parte de su «segundo libro»: sostén su sueño con calma, sin trasladarle tu ansiedad por los resultados.

Preguntas que funcionan en cualquier edad

En lugar de «¿ganaron?», pregunta «¿qué disfrutaste hoy?». En lugar de «¿por qué perdiste el balón ahí?», pregunta «¿qué harías distinto la próxima vez?». En lugar de «eres el mejor del equipo», di «vi que te esforzaste mucho hoy». Son cambios pequeños en el lenguaje que, sostenidos durante años, entrenan exactamente las mismas habilidades internas que sostuvieron la carrera de Messi y de los campeones del mundo que jugaron a su lado.

Apéndice: lista rápida de 11 acciones para esta semana

Esta lista reúne, en una sola página de consulta, las once acciones concretas propuestas a lo largo del libro. No es necesario aplicarlas todas de golpe — elige una por semana y sostenla durante un mes antes de sumar la siguiente.

1. Conversa con tu hijo después de un partido difícil sobre cómo reaccionó, no sobre el resultado, y pregúntale qué pensó en el momento de mayor frustración.
2. Al recogerlo del entrenamiento, cambia «¿ganaron?» por «¿qué parte disfrutaste hoy?».
3. Después de una derrota o un error, dale espacio para sentir la frustración antes de preguntarle qué aprendió; evita rescatarlo de inmediato.
4. Escucha cómo habla de sí mismo cuando comete un error, y ayúdalo a distinguir entre un error puntual y una identidad fija.
5. Elige junto a él una rutina fija para las noches antes de un partido importante, y sostenla sin excepciones.
6. Después de un mal desempeño, pregúntale qué haría distinto la próxima vez, en lugar de señalar lo que hizo mal el árbitro o el rival.
7. Modela en voz alta cómo procesas tus propios errores del día a día, en vez de mostrar solo frustración.
8. Pídele que se comprometa esta semana con una sola cosa pequeña y que la cumpla al 100 %, sin excusas.

9. Pregúntate con honestidad qué papel juegas tú en su «segundo libro»: ¿sostienes su sueño con calma, o le trasladas tu propia ansiedad?
10. Cuando gane algo importante, celebra con la misma calma con la que acompañarías una derrota.
11. Revisa, una vez al mes, cuál de estas prácticas ya es un hábito estable en casa y cuál todavía necesita tu atención esta semana.

Cierre: el balón que nunca cae al suelo

Volvamos a la anécdota con la que empezamos: el niño que camina hasta la panadería con la pelota dominada, sin dejarla caer. Lo que hace especial esa imagen no es la técnica — es la constancia invisible, sostenida minuto a minuto, sin que nadie estuviera mirando ni aplaudiendo.

Ese es, en el fondo, el mensaje central de este libro: las habilidades que hicieron posible a Messi no ocurrieron en los noventa minutos de un partido de Mundial. Ocurrieron miles de veces, en momentos pequeños y silenciosos, sostenidos por una familia que supo acompañar sin ahogar, exigir sin presionar, y creer sin necesitar pruebas inmediatas.

No hace falta criar al próximo Messi. Hace falta acompañar a un niño para que, sea cual sea su techo futbolístico, llegue a él siendo una persona íntegra, comprometida consigo misma y capaz de sostenerse — con o sin balón — en cualquier terreno de la vida.

Sobre esta guía

Este ebook es una adaptación libre orientada a padres y madres de familia, con foco en las habilidades personales y de hábitos que ilustra, a través del ejemplo de Lionel Messi y de la selección argentina campeona del mundo Qatar 2022, el trabajo de formación integral conocido como «El Método ESP».

Basado en el libro «Primus Inter Pares. Donde el fútbol, la disciplina y el talento se potencian», de Alexis Espino (Grupo Editorial Caja Negra, Lima, 2023), y en los principios de «El Método ESP».

Este ebook es una adaptación libre orientada a padres de familia, con foco en las habilidades personales y de hábitos ilustradas a través del ejemplo de Lionel Messi y de la selección argentina campeona del mundo Qatar 2022.