



# Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

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



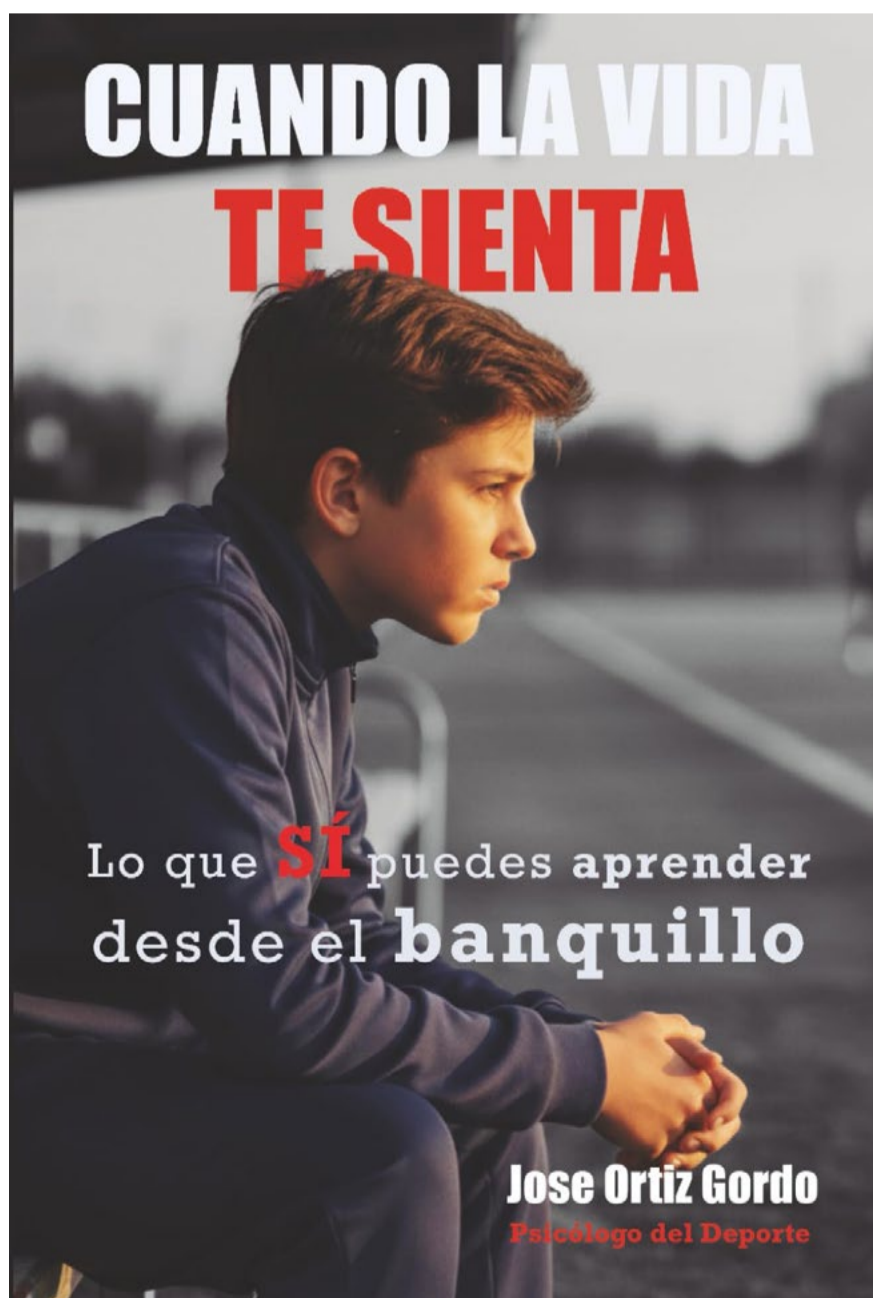
## Recensión del Libro

### Cuando la vida te sienta. Lo que sí puedes aprender desde el banquillo.

AUTOR: José Ortiz Gordo. Editorial Rookie Soul (2026). ISBN: 978-84-09-82190-7

#### Jorge Acebes-Sánchez

Psicólogo. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Francisco de Vitoria, Madrid



#### Sobre el autor

José Ortiz Gordo es psicólogo del deporte acreditado (COP-España), entrenador nacional de triatlón y cofundador de *Rookie Soul*, entidad dedicada a la intervención y formación en Psicología del Deporte. Desarrolla su actividad profesional en el ámbito del rendimiento deportivo, compaginando la intervención psicológica con su labor como técnico en la Federación Madrileña de Triatlón y como docente en programas de formación especializados. A lo largo de su trayectoria ha acompañado a deportistas, entrenadores y entidades deportivas, lo que le ha permitido recoger experiencias y situaciones propias del contexto deportivo que, junto a su formación, dan lugar a la propuesta que presenta en esta obra, orientada a estos perfiles.

#### Sobre el libro

El libro "Cuando la vida te sienta. Lo que sí puedes aprender desde el banquillo" aborda una realidad frecuente, aunque poco explicitada en el ámbito deportivo: la experiencia de no jugar, de no ser convocado o de convivir con la derrota. Frente a una narrativa centrada habitualmente en el rendimiento y el protagonismo, la obra pone el foco en aquellas situaciones en las que el deportista queda fuera del juego y en el impacto que estas experiencias pueden tener a nivel personal y deportivo.

Jorge Acebes-Sánchez Email: [jacebes.prof@ufv.es](mailto:jacebes.prof@ufv.es) Web: <https://www.amazon.nl/-/en/Jose-Ortiz-Gordo/dp/8409821907>



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

La obra se organiza en cinco partes (capítulos 0–18), abordando el fenómeno del banquillo desde diferentes perspectivas: la vivencia directa del no jugar o perder, el funcionamiento de los equipos, el liderazgo desde cualquier rol, el papel del entrenador en la gestión del grupo y la influencia del entorno familiar. Tras el capítulo final, se incluyen un apartado adicional (“BIS”) y un mapa de herramientas prácticas que completan la propuesta del libro (*Rookie Tools*).

A lo largo del libro, los capítulos siguen una estructura recurrente basada en la presentación de situaciones concretas que resultan fácilmente reconocibles en la práctica deportiva. Estas escenas sirven como punto de partida para analizar los procesos psicológicos que se activan en este tipo de experiencias, tales como la comparación con otros compañeros, la duda sobre la propia valía o la percepción de reconocimiento dentro del equipo. A partir de este análisis, se incorporan aportaciones de la Psicología del Deporte que permiten contextualizar estas vivencias, junto con propuestas de actuación adaptadas a los diferentes roles implicados: deportista, familia y entrenador.

En términos de contenido, la obra plantea que la experiencia del banquillo no se limita a una cuestión de minutos de juego, sino que implica procesos relacionados con la identidad, la autoestima, la pertenencia y el sentido del proyecto deportivo. Así, situaciones como no ser titular o encadenar derrotas pueden generar interpretaciones personales que, en función del acompañamiento recibido, pueden convertirse en oportunidades de aprendizaje o en experiencias que dificulten la continuidad en la práctica deportiva.

Asimismo, el libro propone una lectura más amplia de los procesos de decisión en el deporte, señalando que la participación en competición depende de un sistema complejo en el que intervienen múltiples factores, como el contexto del equipo, las decisiones del entrenador, las características de los compañeros o las demandas del entorno competitivo.

Desde esta perspectiva, se introducen elementos que permiten matizar interpretaciones simplificadas habituales en los deportistas sobre su situación dentro del equipo.

Otro de los aspectos abordados es la construcción de la identidad en etapas formativas, destacando el riesgo de vincular el valor personal exclusivamente al rendimiento deportivo y la necesidad de favorecer una identidad más amplia que integre otras dimensiones de la persona. En este sentido, el libro incorpora propuestas orientadas a acompañar estos procesos tanto desde el propio deportista como desde su entorno.

Como elemento diferencial, el libro incorpora *Rookie Tools*, herramientas prácticas vinculadas a los capítulos y organizadas en un apartado final. Estas herramientas se estructuran en distintos ámbitos de aplicación (deportistas, liderazgo, entrenadores y familias) y permiten al lector acceder a propuestas concretas en función de situaciones habituales en la práctica deportiva, como la falta de minutos de juego, las rachas de derrota o la gestión de conversaciones con el entrenador.

Desde el punto de vista formal, se trata de una obra de carácter aplicado, con un lenguaje accesible y alejado del enfoque académico tradicional. Esta característica resulta coherente con el público al que se dirige, facilitando su comprensión por parte de lectores no especializados, especialmente en etapas formativas y contextos de deporte base. En este sentido, el libro se presenta como una herramienta orientada a la práctica, que combina la reflexión con propuestas concretas de actuación.

En conjunto, la obra ofrece una aproximación centrada en la comprensión de experiencias habituales en el deporte que, pese a su frecuencia, no siempre reciben atención explícita. Por su enfoque aplicado y su capacidad para poner palabras a experiencias que suelen vivirse en silencio, resulta especialmente pertinente para deportistas jóvenes, familias y entrenadores en etapas formativas.