

NÚMERO 65 Julio, 2001

Nuestra entrevista del mes: entrevista de metodología y planificación.

Entrevistado: **Francisco Seirullo Vargas.**

Licenciado en Educación Física.

Preparador Físico del F. C. Barcelona.

Profesor del INEF de Cataluña.

Entrevista realizada por: **Jesús Cuadrado Pino.**

Director de TRAINING FÚTBOL.

Preguntas de metodología

Pregunta.- Para la orientación de la metodología del entrenamiento en el fútbol, ¿hemos de partir del modelo de juego o de la persona?.

Respuesta.- Si partimos de la observación del juego como modelo cometemos un grave error, pues todos los modelos de juego son coyunturales, incluso si tomamos como modelo uno ideal construido por el propio entrenador. Por lo tanto, la metodología debe ajustarse a lo que la persona es capaz de hacer, categorías que sabe procesar, dependencia o independencia del campo en sus tomas de decisiones, la predicción o acomodación a los acontecimientos y demás elementos que configuran su personalidad competitiva.

P.- ¿Qué es jugar bien?.

R.- Es realizar variadas funciones en el terreno de juego, tenga quien tenga el balón, que permitan optimizar las condiciones actuales del propio equipo para la consecución del objetivo, el gol, en los sucesivos e inmediatos episodios del juego, que por ciertas de aquellas funciones se hubieran inducido. Cuando esto se hace durante todo el tiempo de duración del partido, se puede decir que ese equipo jugó bien.

P.- ¿Es posible la aplicación de una metodología de trabajo que nos permita lograr un gran equipo a largo plazo y la obtención de resultados inmediatos?, o dicho de otra manera: ¿se puede trabajar sentando las bases para el futuro y consiguiendo resultados en el presente?.

R.- Cuando la metodología se centra en el jugador sí es posible. Pues de una parte lograremos la optimización de sus capacidades, lo que repercute en los logros inmediatos del presente del jugador. Si sucede que este jugador tienen un nivel de optimización superior al de sus adversarios, está en la vía para la obtención de resultados inmediatos. Por otro lado, cuando esta optimización de capacidades se hace respetando los procesos personales de auto estructuración, estamos sentando las bases de la futura evolución del jugador. Es necesario, para todo esto, plasmar objetivos individuales en la planificación y desarrollar proyectos a largo plazo con fases inmediatas del proyecto, asentadas en la particularidad de nuestros jugadores.

P.- Dado que el fútbol es un deporte de habilidades abiertas, la metodología del entrenamiento táctico, ¿no debería basarse en juegos y ejercicios en los que el jugador tenga que estar buscando continuamente soluciones?.

R.- Así es, pero esta búsqueda debe tener unos "criterios de búsqueda" para que las situaciones propuestas por el entrenador sean analizadas bajo esos criterios. De esta forma, el entrenador puede proponer situaciones donde se establezcan variables que pueden ser tratadas por el jugador según sus actuales capacidades y que de una forma inequívoca le proporcionen la optimización en una determinada dimensión. Única forma de poder planificar la práctica por parte del entrenador y controlar el estado de optimización de sus jugadores.

P.- Las ciencias del entrenamiento que se aplican a la metodología de deportes individuales, ¿son suficientes para lograr el mejor estado de condición física en los deportes colectivos?.

R.- Son suficiente soporte para construir sobre ellas las metodologías que se aplican a esta otra categoría de deportes. La metodología del entrenamiento de fuerza para un halterófilo, de nada nos vale para entrenar la fuerza del fútbol, pues en este deporte no se mide el rendimiento por el total de quilos levantados en dos tiempos o en el total olímpico. Pero los principios de la halterofilia son válidos para todo el entrenamiento de fuerza para cualquier especialidad deportiva, son por lo tanto la base sobre la que debemos construir la metodología específica de los deportes de equipo que requieran fuerza. Lo mismo sucede con la velocidad y demás métodos que permiten desarrollar esta categoría de capacidades.

P.- El nivel de condición física, ¿juega un papel determinante para el rendimiento en el fútbol?

R.- Es evidente, pues la condición física es el resultado y confluencia del estado de optimización en que se encuentren las capacidades condicionales del jugador. Éstas, deberán encontrarse en un estado continuo de desequilibrio, producto de su interacción con el resto de capacidades que configuran la estructura del jugador de fútbol, en un momento de su vida deportiva, para lograr el máximo rendimiento en ese nivel. El jugador puede desarrollar las técnicas del juego a lo largo del partido porque tiene el soporte de las capacidades condicionales, si estas se detienen, si no se ajustan a un desequilibrio constante, el jugador pierde potencia prospectiva limitando mucho su progreso en los logros de su juego, disminuyendo sustancialmente su rendimiento.

P.- ¿Cuáles crees que son las verdaderas necesidades de optimización del rendimiento en el fútbol?

R.- Optimizar el rendimiento en el fútbol desde la perspectiva del jugador, es optimizar todas sus capacidades en las dimensiones que requiere esa actividad. Debemos determinar estas dimensiones en el ámbito de las capacidades condicionales, coordinativas, cognitivas, volitivas, expresivas... que configuran la estructura del jugador. Para realizar esas determinaciones disponemos exclusivamente de la observación del jugador inmerso en la práctica específica que realiza junto a sus compañeros, el entrenador, el propio jugador y sus oponentes. Por lo tanto, las necesidades se van creando y definiendo siempre que seamos capaces de ver lo que la práctica específica nos ofrece, que es todo. ¿O es que no nos muestra necesidades de optimización de ciertas capacidades de un delantero, el defensa contrario que deja que "le encare", dejándole "salir" por su izquierda donde siempre le quita el balón?.

P.- En la metodología del entrenamiento en el fútbol, ¿pueden utilizarse en algunos casos los aportes de las ciencias del entrenamiento para deportes individuales?, o ¿esto no debe aplicarse nunca?

R.- Esta pregunta está contestada en parte anteriormente. Si queremos ser eficientes en las propuestas de entrenamiento, debemos hacerlas desde las necesidades que el jugador tiene ante la práctica del deporte que esté realizando, pues esto es lo que han hecho los deportes individuales. Si queremos mejorar la velocidad necesaria para recibir el balón de un compañero y sin incurrir en fuera de juego, debemos entrenar la velocidad en las condiciones de variabilidad en que se presentan estas situaciones de juego, respetando las condiciones metodológicas del entrenamiento de velocidad, pues esto es lo que han hecho los deportes individuales.

P.- En el fútbol, la mejora de un solo aspecto del rendimiento ¿puede alterar el rendimiento integral?, es decir, el aumento de una cualidad de forma analítica y sin entrenar las demás, ¿puede empeorar el rendimiento el equipo en el partido de competición?

R.- En términos absolutos sí, pues no hay ningún deporte en el que mejorando sólo una cualidad entrenada de la forma que sea se pueda rendir. Pero la primera parte de la pregunta precisa de un pequeño comentario. En primer lugar, fijar un sólo aspecto del rendimiento, por ejemplo la velocidad, supone entrenar un grupo de capacidades y sistemas del jugador que confluyen en la mejora de esa cualidad. Desde la perspectiva del jugador, es optimizar prioritariamente algunos de sus sistemas que le permiten interactuar con el entorno en una dimensión dentro de los episodios del juego que está siendo evaluada como velocidad. Este ajuste interno, que continuamente provoca el entrenamiento, es su Teleonomía, su determinada organización interna de todas sus estructuras, en vistas a la consecución de cierto proyecto interno. Este ajuste e interacción entre sistemas o estructuras, debe mantenerse en un desequilibrio constante para poder estar en predisposición de optimización. Para esto, las situaciones de entrenamiento no pueden ser analíticas, pero tampoco cerradas ni homogéneas y obligan a los entrenadores a construir otro tipo de situaciones de entrenamiento que son también específicas para los deportes como el Fútbol.

P.- Diseñar la forma y la cuantificación de la carga del entrenamiento en el fútbol en función de la competición, ¿puede significar que el mejor entrenamiento es un partido de once contra once buscando las mismas condiciones que se dan en los partidos oficiales?.

R.- Primero deberíamos plantear que los partidos en “casi” situación real a la de competición durante los entrenamientos deben ser utilizados únicamente como síntesis de los procesos de optimización diseñados en el ciclo de entrenamientos previos a la realización de esa sesión-partido, puesto que éste es un medio muy válido para evaluar la conformación e integración de aquellos procesos a la simulación de competición. Debemos decir además que, sólo utilizando el tiempo como cuantificación de la carga de tales partidos, estamos desaprovechando innumerables otros elementos que pueden aportarnos conocer valores cualitativos de las adquisiciones del jugador. Por lo tanto, no es el mejor entrenamiento, porque si su supuesto objetivo era reproducir las condiciones de la competición, no lo logra y el mejor entrenamiento es aquel que logra reproducir fielmente una situación para que el jugador que participa en ella optimice ciertos sistemas que son reconocidos inequívocamente, como de participación necesaria para resolver esa situación propuesta. Es un entrenamiento bajo el método de competición que por ser muy específico, su utilización debe ser sopesada como la de cualquier otro método de entrenamiento y así indicarlo en los programas planificados de entrenamiento.

P.- Es correcto el calentamiento en el fútbol, tal y como se realiza ahora, de manera estandarizada?

R.- El calentamiento es la introducción a una práctica física de entrenamiento o competición. Los calentamientos estandarizados solo pueden ser utilizados previamente a la competición, cuando se ha comprobado que es la mejor propuesta a la individualidad ¡¡Este es mi calentamiento!! Los calentamientos para las sesiones, deben mantener una pequeña parte de “alerta fisiológica” propia del jugador individual y luego otra parte adecuada a las demandas de los contenidos de la sesión que se realice, por lo tanto no estandarizado.

P.- ¿Qué parámetros hay que tener presentes para lograr el verdadero estado de forma deportiva en el fútbol?

R.- El definir el estado de forma en un deporte de equipo, entraña cierta dificultad, pues la evaluación del estado de forma ha de hacerse desde un paradigma ecológico y no sólo del simplista tradicional realizado por métodos cuantitativos referidos al resultado. Partimos desde el conocimiento del nivel de Teleonomía de nuestros jugadores y utilizamos el método hipotético-deductivo consensuando lo más posible con lo que la realidad nos informa y somos capaces de procesar. Así debemos plantear hipótesis sobre el estado de forma de nuestros oponentes y deducir las implicaciones que ello tiene sobre la planificación del entrenamiento de nuestros propios jugadores implicados. Debemos contrastar las hipótesis de nuestro proyecto inicial, sobre los objetivos en las diferentes competiciones en que participamos, con el estado actual de la competición que nos ocupa, para deducir las estrategias más convenientes de nuestro entrenamiento, para no afectar al resto de las sucesivas competiciones. Debemos hipotetizar también sobre cómo los medios valoraron nuestra última participación en esta competición y cómo lo hace nuestro propio club, para deducir el alcance de tomar riesgos en la planificación de los contenidos o no hacerlo. Todas estas premisas, y algunas más, deben ser tenidas en cuenta para comprender y poder lograr el verdadero estado de forma del jugador, que debe atender al propio nivel, al de él respecto a sus compañeros, al de sus oponentes, a las exigencias de la competición y al que esperan el entorno socio-cultural de ese momento. La definición simplista cuantitativa por el resultado alcanzado, es la del aficionado que acude al campo, el técnico y su equipo, debe utilizar el paradigma ecológico para poder controlar el estado de forma y cuantificarlo en cada uno de estos ámbitos, diseñando medios específicos para alcanzarlo.

P.- ¿Qué tipo de metodología ha de emplearse para lograr un estado de forma homogéneo de todos los jugadores del equipo, o no es necesario buscar ese estado de forma homogéneo?

R.- No es necesario un estado de forma homogéneo para todos los jugadores, asunto que es además imposible. Atendiendo a las premisas de la anterior pregunta, debemos lograr un estado de forma adecuado y suficiente, no el óptimo ni homogéneo para todos, pues cada jugador debe resolver distintas situaciones durante el partido y aunque sean las mismas no tendrá que realizarlas en los mismos parámetros espacio-temporales que cualquier otro jugador de ese mismo partido, lo que modifica sustancialmente sus necesidades de forma deportiva

P.- ¿Un futbolista con un nivel condicional muy bajo, o en baja forma, puede resolver de una manera eficaz funciones específicas en un puesto determinado, y hacerlo con un buen rendimiento para el equipo?.

R.- Si entendemos el estado de forma desde la evaluación por el resultado, los jugadores que por su demarcación en el campo tienen como función la realización del tanto, pueden, de manera esporádica, ser determinantes para la consecución del gol de la victoria y lograr el buen rendimiento del equipo aun estando en un penoso estado de forma, que al menos deberá permitirle ejecutar un cierto número de funciones eficaces. Desde la perspectiva Ecologista, esto es un planteamiento no deseable, que a la larga destruye el rendimiento del equipo, a no ser que en el proyecto inicial se contemple esta opción y sea aceptada por el equipo y la entidad deportiva.

P.- ¿Cómo pueden integrarse el desarrollo de las capacidades biomotoras y de las habilidades motrices generales para transferirlas en elementos específicos para la competición en el fútbol?.

R.- Los procesos de transferencia son en la teoría científica muy problemáticos y además todas las llamadas habilidades y capacidades biomotoras generales tienen, en el mejor de los casos, un más largo camino de transferencia, si lo hubiera, que las específicas. Este tiempo de transformación largo no existe en los deportes de largo periodo de competición, por lo que deben ser desechadas de la práctica del entrenamiento en estos deportes, que no permiten estar en un cierto grado de forma general, nada rentable en las continuas competiciones de su largo periodo de competiciones.

Preguntas de planificación

P.- La planificación del entrenamiento en el fútbol, ¿puede seguir un modelo predeterminado, o hay que planificar en función de la adaptación del futbolista a las tareas del entrenamiento y en función de su aprendizaje de las acciones tácticas planteadas?.

R.- La planificación contempla una relación de acontecimientos de entrenamiento de un deportista o grupo de jugadores, que los construye el entrenador al objeto de optimizar las cualidades de sus discípulos. Si es una buena planificación, esas previsiones que realiza el entrenador, están ordenadas bajo diferentes criterios, unos de ellos son predeterminados y muy rígidos, pues aseguran que los contenidos están de acuerdo con los principales y comunes objetivos por lograr. Otros, que también están propuestos, tienen que realizarse individualmente pero bajo condiciones acomodadas a diferentes criterios, como resultados, adaptación o validez..., dado que atienden a objetivos particulares y no pueden obstaculizar el logro común del anterior criterio, sino que por su plasticidad se moldean para cooperar desde la particularidad al logro de los objetivos prioritarios.

P.- En el fútbol hay un gran número de competiciones (partidos) al año y están distribuidas a lo largo de casi once meses, ¿en qué medida condiciona esto a la planificación de cada temporada?.

R.- Condiciona totalmente la planificación y creemos necesario construir una propuesta específica para los deportes de esta categoría, pues las propuestas tradicionales no contemplan este diluvio de competiciones en un solo ciclo de entrenamientos.

P.- La teoría del entrenamiento indica que el estado óptimo de forma no dura mucho tiempo, sin embargo, en el fútbol hay que rendir al máximo casi todo el año, ¿se puede elaborar una planificación específica en el fútbol que asegure el mantenimiento de un estado ideal de forma durante casi toda la temporada?.

R.- Como hemos expuesto en anteriores preguntas, es necesario construir una planificación específica para el fútbol y el grupo de deportes de parecidas circunstancias. La solución es mantener al jugador en un alto estado de forma, por debajo del óptimo, durante toda la temporada y en situaciones puntuales acceder al estado óptimo para regresar al nivel anterior. La planificación por micro-estructuración, que durante más de 15 años llevamos construyendo y probando en diferentes deportes, pretende estos resultados y es una buena respuesta a las necesidades de este grupo de deportes.

P.- ¿A qué te refieres cuando dices que la planificación del entrenamiento en el fútbol ha de ser planteada desde la perspectiva del jugador y no desde el rendimiento en la especialidad?.

R.- En parte está contestada en la primera pregunta y es que en las planificaciones de los deportes individuales y por extensión a los de equipo, se hacen propuestas muy cerradas, se intenta que “este jugador” se adapte “al jugador” que teóricamente se ha construido por la experiencia de un grupo de entrenadores, que bajo la justificación de la ciencia lo proponen como modelo ideal de jugador para la práctica de ese deporte. El jugador que se adapta a ese modelo, es quien rinde, según ellos, más en ese deporte. Es decir, el modelo del jugador se construye desde el deporte, a partir de como ciertos entrenadores interpretan el deporte suponiendo que su interpretación es la única, la mejor, sin darse cuenta que esa construcción en la mayoría de casos la realizan con la experiencia acumulada por el éxito de un jugador o en el mejor de los casos por un grupo de jugadores que tuvieron éxito siguiendo ese modelo por él o su grupo construido; Sin reparar, o acaso sí, en que sólo triunfan con él cierto perfil de jugadores que son los que por casualidad tienen muy parecida bioestructura a aquellos. El resto según ellos no valen para ese deporte. Así se han malgastado muchos deportistas que fueron muy disciplinados y siguieron a rajatabla tales planificaciones no adecuadas a sus capacidades. Por ello muchos jugadores con “otros talentos” no encajan con ciertos modelos de planificación propuestos por ciertos entrenadores y si lo hacen con otros. Creemos que el entrenador debe por ello construir sus propuestas desde las necesidades que tiene el jugador y no desde una premeditada concepción del deporte por muy elaborada y justificada que se tenga.

R.- ¿El periodo de cada semana es el único ciclo de entrenamiento que puede tenerse en cuenta durante la fase competitiva, en el fútbol?.

R.- Según la propuesta de micro-estructuración la semana es la unidad fundamental de la estructura de esa planificación, pues el jugador necesita adecuar sus procesos de optimización para poder rendir a un suficiente nivel, uno o dos días dentro de ese micro ciclo semanal.

P.- ¿Para diseñar la planificación es necesario conocer con antelación el calendario de competición, en relación a los equipos a los que nos tenemos que enfrentar en cada fecha; o este dato no tiene trascendencia?.

R.- El calendario de competición se conoce ya antes de hacer el Proyecto de Entrenamiento. El Proyecto de entrenamiento debe adecuar sus estrategias y objetivos a dicho calendario, para lo cual hay que hacer estimaciones y supuestos, no sólo sobre el calendario, sino también sobre la forma de confeccionar y utilizar la propia plantilla de jugadores, la elección de los sistemas de juego por utilizar, la tecnología disponible, la funcionalidad del equipo de entrenamiento..., con todo ello organizado en fases, se puede iniciar la Planificación que por supuesto se verá influida por la competición, pero la mayor influencia debe ser la de satisfacer las necesidades de optimización de los jugadores, frente a las exigencias del rendimiento competitivo durante la larga temporada competitiva.

Preguntas de tests de evaluación

P.- En el fútbol, ¿pueden realizarse tests de control del entrenamiento objetivos?

R.- En el fútbol, como en cualquier deporte, se pueden realizar test objetivos pues la objetividad es necesaria para superar los criterios de calidad y que el test pueda ser validado. Para controlar el entrenamiento deben realizarse observaciones objetivas sobre ciertas condiciones de las propias tareas de entrenamiento que realice este grupo de jugadores y que son consideradas como muy útiles para reconocer el nivel de optimización logrado en aquellos sistemas que permiten esa realización a cada jugador. No hace falta ningún otro test.

P.- ... Y ¿tests objetivos para el control de los partidos?

R.- Sólo hay que establecer unos criterios de observación y entrenar a los observadores para realizar la observación y el registro bajo esos criterios. Después se deberá hacer un tratamiento estadístico de esos datos registrados para sacar las conclusiones oportunas. Lo realmente interesante es qué observar y la utilidad de las conclusiones de esas observaciones realizadas y no si el coeficiente de objetividad es de 0,65 o de 0,90 de este o aquel test.

P.- ¿No crees que los jugadores no se motivan en los tests de esfuerzo que se realizan en el laboratorio, no se esfuerzan para llegar a su máximo umbral de trabajo y, como consecuencia de ello, nos encontramos con que estos tests no nos valen de nada, porque no nos dan ninguna referencia válida?

R.- Es difícil, pues lo ven demasiado lejos de su práctica en el campo. Pero este no es sólo el motivo por el que este tipo de test puedan ser o no válidos para el diseño de las cargas de entrenamiento. Si nosotros utilizamos métodos generales, estos test son muy útiles, pero si nuestra propuesta es utilizar métodos especiales, estos test no nos valen, pues miden cualidades genéricas. Lo mismo nos sucede en distintos test de campo. Debemos ser coherentes para saber que queremos que nos den los test y no pedir lo que no nos pueden dar, o lo que es peor, mediatizar nuestra práctica simplemente porque un test nos indica un dato cuya interpretación confunde nuestras decisiones respecto el entrenamiento que debemos realizar. ¿Verdad que por el ruido que hace un motor al ralentí analizado por el mejor audímetro no podemos predecir su rendimiento en las 24 h de Daitona?

P.- ¿Qué mecanismos de control podrían establecerse en el fútbol para cuantificar la evolución del equipo y su rendimiento, de una manera objetiva?

R.- Lo primero es determinar qué queremos controlar, definido el objetivo se pueden articular los procedimientos, diseñarlos y utilizar o establecer los medios tecnológicos necesarios. Después está el tratamiento que se haga del material logrado con esos procedimientos. Si quieres controlar el rendimiento, debes definir que es ese concepto y diseñar los procedimientos para ese control. Si en tu filosofía la evolución del equipo es sinónimo de rendimiento es diferente a que si las evoluciones son consideradas como variables situacionales o son variables comunicativas o son estadios inestables para acceder a otros más estables... Es decir, cada forma de comprender y definir el juego determinará los mecanismos de control más eficaces.

P.- ¿La calificación del jugador sólo puede determinarse por su nivel de actuación durante las acciones específicas de cada partido, o hay otros medios de evaluar objetivamente al futbolista?.

R.- La calificación estricta de su actuación durante el juego, se debe evaluar a través de su actuación durante el juego, es decir, por sus acciones específicas en cada partido y deberán establecerse criterios claros para que esa observación sea de aspectos cualitativos, cuantitativos, en valores de técnica, táctica, emotivos o del campo de actuación que se le haya encomendado y luego de haberlo comprendido el jugador. Muchas veces la calificación del jugador es una calificación del proceso de entrenamiento realizado pues si en éste no hay propuestas de conceptos inequívocos y practicados desde la variabilidad y la variación, posiblemente el jugador en el campo será incapaz de ejecutarlos y será negativamente valorado.

P.- ¿Para cuantificar la prestación del equipo en cada partido y valorarla adecuadamente, son útiles las anotaciones del número de acciones realizadas?. Es decir, ¿son datos relevantes el número de realizaciones de pases cortos, pases largos, conducciones, regates, tiros, remates de cabeza, despejes, interceptaciones, desviaciones, robos de balón, etc.?. ¿Tener anotadas estas acciones y poseer una estadística de estos datos, nos puede servir de algo a la hora de planificar el entrenamiento o de corregir posibles deficiencias del equipo?.

P.- Cuantificar la realidad así, es descontextualizarla y los datos descontextualizados no nos valen para evaluar o tomar decisiones sobre un individuo o un proceso. Debemos estudiar el fenómeno en la situación que se produce, definiendo claramente la realidad de esa situación. Hay que investigar los componentes de esa situación, para concluir en los elementos que debemos observar, los que entendemos son más significativos, los más directamente responsables de que esta situación se haya dado en esos términos y no en otros. La primera propuesta es del paradigma tradicional, que sólo utiliza métodos cuantitativos, la propuesta del fútbol debe ser el paradigma naturista, que utiliza métodos cualitativos, incluso el conocimiento tácito no fácilmente comunicable y que en muchos casos rige la práctica competitiva sobre todo cuando hay contacto directo con el oponente y con tus propios compañeros. ¿O es que alguien que haya jugado al fútbol valora igual una pérdida de balón de 1x1 de un delantero que la de un defensa que deja al delantero contrario en posición de marcar?.

P.- ¿En el proceso de control del entrenamiento, pueden ser útiles las valoraciones subjetivas de los propios jugadores, realizadas antes, durante y después del entrenamiento?.

R.- Todos los procesos de control y de evaluación deben ser previamente ensayados por quienes los vayan a realizar. Entendemos que durante los entrenamientos debe entrenarse la auto-observación y auto-evaluación, así como el momento y la forma de comunicación de las observaciones así realizadas. Estas valoraciones subjetivas deben ser entrenadas y deben contrastarse con las que hace el entrenador y la que hace cada jugador de los otros jugadores. Sería extraordinario que concurriera en ella también la de los jugadores contrarios pero esto es aun más inviable. Si el entrenador y los jugadores tienen claros los criterios de observación, sólo falta decidir el momento y la tecnología que utilizaremos para cruzar esa inestimable información que con toda seguridad es tan valiosa para la optimización del jugador como su propia práctica, porque sólo a través del conocimiento racional de nuestras acciones, estamos en vías de poderlas modificar en otras actuaciones y de eso se trata..., por ello consideramos muy válidas este tipo de valoraciones si cumplen con los criterios arriba indicados.