

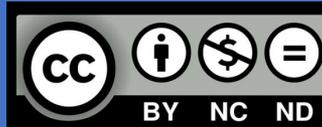


MANUAL

**CLAVES PARA EL
ENTRENAMIENTO MENTAL
DEL DEPORTISTA**



FRANCISCO A. CUGLIARI



“EL MANUAL CLAVES PARA EL ENTRENAMIENTO MENTAL DEL DEPORTISTA” está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribucion – No Comercial – Sin Obra Derivada 4.0 Internacional.

Índice

¿Quiénes somos?.....	9
Introducción.....	11
Beneficios del Manual - ¿Qué encontrarás en el manual?.....	13
Dirigido a.....	16
Parte 1	
Capítulo I	
Conceptos claves en Psicología para el entrenamiento mental.....	17
Definiciones relevantes.....	18
Un poco de historia.....	20
Aportaciones de la Psicología para un exitoso entrenamiento mental.....	22
Conceptos relevantes en Psicología para entender la mente humana y por consecuencia la mente del deportista.....	28
La salud física y la salud mental.....	31
¿Cómo entrenar la mente de un deportista?.....	32
El aspecto emocional cobra importancia.....	33
Afrontando y superando la adversidad en el deporte.....	34
¿Cómo manejas la derrota?	35

Estrés y ansiedad en la competición.....	38
Ejercicio - La ventana de Johari.....	41

Capítulo II

Conceptos claves de Coaching para el entrenamiento mental.....	48
Definiciones.....	48
Origen del uso de la palabra “Coaching y Coach”	50
Fundamentos, Influencias y Aportaciones de la Filosofía y de la Psicología al Coaching.....	51
El origen del Coaching deportivo.....	54
Clave para acceder al potencial deportivo.....	58
La habilidad clave en el juego interior.....	62
¿Cuáles son los beneficios del Coaching Deportivo?.....	66
Desarrollo personal y deportivo para que logres el éxito que te has propuesto.....	68
Proceso para conseguir los resultados deportivos que te propongas.....	71
Ejercicio - Rueda de la Vida.....	74

Capítulo III

Conceptos claves de la Programación Neuro-Lingüística para el entrenamiento mental....	78
Definiciones.....	80
Historia de la PNL.....	83
El poder de la Mente.....	86

“El éxito en la vida deportiva requiere trabajo duro”: ¿Es un hecho o es una opinión?.....	87
Incrementa tu poder personal.....	90
El poder del lenguaje - Diálogo y Pensamiento positivo.....	91
El entrenamiento mental en el deporte.....	96
El poder de la visualización.....	97
¿Cómo aprovechar el poder de la visualización y disfrutar de todos sus beneficios?	102
Beneficios de la visualización para preparar una competición.....	103
Anclajes para el éxito deportivo.....	105
Ejemplos de anclajes en deportistas de elite.....	108
Comportamientos y Respuestas.....	113
Ejercicio – Círculo de la Excelencia (ancla personal).....	115

Capítulo IV

Conceptos claves de la Inteligencia Emocional para el entrenamiento mental.....	119
¿Por qué es importante hablar de inteligencia emocional en el contexto deportivo?.....	120
Inteligencia Emocional y Neurociencia.....	123
Emociones básicas del ser humano.....	129
Emociones como impulsoras del cambio.....	136
Pasos de la Gestión Emocional para un óptimo rendimiento deportivo.....	137
Prepárate mentalmente.....	140

Ejercicio - Reconociendo mis emociones.....	142
---------------------------------------------	-----

Capítulo V

Conceptos claves de los Niveles neurológicos para el entrenamiento mental.....	146
¿Qué son los niveles neurológicos y quiénes los proponen?.....	146
¿Cuáles son los niveles neurológicos?	150
Niveles neurológicos del pensamiento para una mentalidad ganadora.....	158
Ejercicio - Preguntas con sentido.....	162

Parte 2

Capítulo VI

Motivación personal para el éxito deportivo.....	165
El propósito.....	167
¿Por qué es importante la motivación?	169
El estado de <i>flow</i> en el deporte o de “estar en la zona”	170
La teoría de la autoeficacia.....	172
Aumentar la confianza y la autoestima.....	174
Pasos recomendados para seguir mejorando la confianza y la autoestima.....	177
Motivación como motor de cambio.....	179
Maslow: Teoría de la motivación y las necesidades humanas.....	183

5 Claves que utilizan deportistas mentalmente fuertes.....	185
16 Frases motivadoras de exitosos deportista de elite.....	187
Ejercicio – Reconociendo tu más profundo por qué y más profundo para qué.....	189

Capítulo VII

Concentración, consciencia y responsabilidad.....	193
Tres focos a evitar.....	194
Beneficios de practicar deporte para mejorar la calidad de vida, la salud física y mental.....	196
Excelencia personal, excelencia deportiva y aprendizaje constante.....	202
Concentración	204
Responsabilidad y Compromiso.....	204
Círculo de Influencia.....	207
¿Sabes por qué es importante la ACCIÓN?.....	208
Profecías autocumplidas en el deporte.....	210
Desarrolla “dureza mental”	214
Comportamientos para una acción Efectiva y Eficiente.....	216
Ejercicio - Circulo de Influencia.....	217

Capítulo VIII

La importancia de desarrollar técnicas efectivas para fijar objetivos y para la consecución de resultados deportivos.....	220
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

Definiendo el término “Objetivo”	221
Cómo definir objetivos y alcanzar resultados desarrollando una mentalidad ganadora.....	226
Planifica, define tus objetivos deportivos y fíltralos con el Método SMART-ERR.....	228
Por qué debes utilizar el método SMART-ERR....	231
Modelo GROW.....	243
Técnicas de Feedback y Feedforward asertivo.....	257
Ejercicio – GROW / SMART-ERR deportivo personalizado.....	259

Anexo

Otros Modelos para fijar y filtrar objetivos.....	263
Modelo OUTCOMES.....	263
Modelo ACHIEVE.....	265
Modelo Well Formed Outcomes.....	267
Modelo ARROW.....	269
Modelo KAIZEN.....	269
Modelo CRA.....	269
Modelo PURE.....	270
Modelo CLEAR.....	270
Bibliografía.....	273

¿QUIÉNES SOMOS?

Somos un equipo de profesionales ubicados en varios países de Latinoamérica, con base en Buenos Aires – Argentina, cuya misión es divulgar información basada en evidencia científica sobre entrenamiento, fitness, nutrición y salud en sus múltiples redes sociales. Nuestra visión es formar y capacitar a los profesionales del ejercicio para que se sumen al grupo salud integral de un ser humano, desde la prevención de enfermedades, promoción de salud y en segunda instancia desde la atención y mejora de las condiciones patológicas tan presentes en nuestra sociedad actual.

Nuestro camino comenzó hace ya más de 10 años en donde hemos recorrido todos los países de habla hispana brindando mas de 500 certificaciones presenciales y 10 formaciones online con un total de 20.000 personas certificadas en todo el mundo de habla hispana. Múltiples participaciones en congresos internacionales y colaboraciones con personalidades tanto del mundo del fitness como de la ciencia respaldan nuestro trabajo.

Creemos que el trabajo de un entrenador es fundamental para lograr mejorar tanto la salud física como mental de su entrenado. Y valoramos este

trabajo como crítico en un mundo cada vez más sedentario tanto en la niñez como en la adultez.

Buscamos formar bajo los principios de la razón, la lógica y la evidencia empírica a nuestros capacitados, tanto para cuidar su trabajo como la salud de aquellos que depositan su confianza en sus manos. Es menester lograr un cambio cultural mediante el cual el trabajo, el estudio y la dedicación constantes hagan que la actividad física y la ciencia del ejercicio sean pilares esenciales del desarrollo humano.



INTRODUCCIÓN

CLAVES PARA EL ENTRENAMIENTO MENTAL DEL DEPORTISTA

Un deportista es ante todo un ser humano, que sabe que es importante la interdisciplinariedad para optimizar sus resultados. Es tan importante el ámbito físico, el apoyo médico, el entrenamiento, la sana alimentación, el oportuno descanso como así el entrenamiento mental para tener la motivación suficiente y necesaria que le permita experimentar el poder interior de ser capaz de obtener y desarrollar recursos y habilidades que maximicen el rendimiento durante el entrenamiento y lo mantengan al más alto nivel durante la competición.

Hasta este momento específico en el que te encuentras leyendo este manual, ¿Te has preguntado sobre la importancia del entrenamiento mental del deportista? ¿Entrenas tu mente intencional y consistentemente así cómo entrenas tus músculos? ¿Qué crees que te impide alcanzar tus objetivos deportivos? ¿Crees que no eres lo suficientemente bueno? ¿Pierdes el temperamento cuando tu plan no está funcionando? ¿Te preguntas si podrías haberlo rendido mejor? ¿Estás buscando formas de mejorar

en cantidad de repeticiones o en carga? ¿Deseas estar confiado, seguro, tranquilo y preparado para cada entrenamiento, para cada competencia y quieres estar listo para llegar a tener tu mejor rendimiento deportivo? ¿Harás lo que sea necesario para llegar al siguiente nivel?

El *entrenamiento mental para el máximo rendimiento deportivo* se ha convertido en una parte esencial en el desarrollo de la confianza deportiva. Entrenar tu mente es tan importante como entrenar tu cuerpo y mientras más entrenes de manera integrativa entenderás cómo tu mentalidad puede marcar la diferencia, cómo te impulsará hacia tu progreso deportivo o por el contrario, si pierdes el foco y no entrenas adecuadamente tu mente puede retrasarlo independientemente de cuál sea tu estado físico hoy.

En todos los deportes, más que el físico, es la mente la que marca la diferencia. Entrena tu mente, dedica tiempo a conocer tus debilidades y trabaja en ellas para superarlas. Haz de tu mentalidad tu prioridad. Desarrolla y construye tu fortaleza mental y aprende como superar cualquier obstáculo. No se trata solamente de ejercitar tus músculos, se trata de construir una mentalidad fuerte, resistente y ganadora.

Atletas de todo el mundo y de todos los deportes conocen los beneficios del entrenamiento mental y lo utilizan junto con el acondicionamiento físico para desarrollar así una mentalidad de campeón. Son mentalmente fuertes, son resilientes y son capaces de perseverar cuando las cosas se ponen difíciles.

Ellos pudieron lograrlo y tú también puedes, aprendiendo las estrategias y las *claves para el entrenamiento mental del deportista*. La fortaleza comienza dentro de tí mismo. Cuando entrenas tu mente de manera consistente e intencional, tendrás más éxito en tus entrenamientos, tus competiciones y sobre todo en tu vida.

Beneficios del manual: ¿Qué encontrarás en el manual?

Este manual te permitirá mejorar el autoconocimiento, tema fundamental para tu desarrollo, tu crecimiento personal y también tu desempeño deportivo. Crearás hábitos poderosos mejorando la estrategia de tu entrenamiento. Aumentarás tu motivación, tu autoestima y confianza con un enfoque efectivo. Desarrollarás fortaleza mental. Aprenderás a manejar mejor el estrés.

Este manual está creado para que tú mismo encuentres las mejores estrategias que mejor se adaptan a tu entrenamiento específico y para que en consecuencia te desempeñes de acuerdo a tus objetivos, tus metas, respetando tus tiempos, tus valores y tus creencias.

Mediante el presente manual se te dotará de valiosa información, herramientas y técnicas de Coaching, Programación Neurolingüística y Psicología aplicadas al deporte. Incluye ejercicios prácticos y factores relevantes para tu alto rendimiento deportivo.

- Gestionarás inteligentemente tus emociones, cuestionarás viejas creencias, cambiarás y/o adquirirás nuevas creencias que te den aún más poder. Las emociones afectan el rendimiento deportivo, así que identificar las emociones, aceptarlas permitiendo su expresión y gestionarlas inteligentemente te permitirá obtener mejores resultados.

- Desarrollarás tu potencial y traspasarás barreras mentales. Te beneficiará el cambio o modificación de creencias que te limiten como deportista. Las creencias afectan la mentalidad en el día a día, a veces

limitan y a veces potencian, la mente puede ser tu mejor aliada si la utilizas sacándole provecho de manera consciente para que tus pensamientos te apoyen de manera positiva y motivadora.

- Aprenderás patrones lingüísticos y anclajes útiles con técnicas de Programación Neurolingüística para activar en el momento que desees un estado emocional de poder interno intenso que favorecerá a un aumento del rendimiento deportivo.

- Adquirirás técnicas orientadas a fomentar la motivación intrínseca con dirección hacia la acción comprometida y responsable, descubriendo tus propias motivaciones que te harán aumentar la confianza y la autoestima.

- Establecerás metas para el alto desempeño y tenderás al éxito en el deporte con ejercicios de rápida y fácil aplicación. Definirás objetivos y metas con los pies en la Tierra para saber qué camino quieres tomar y establecer así un objetivo bien planificado de manera alcanzable, realista, que sea retador y ecológico tanto para vos como para tu entorno, donde incluirás también un feedback y feedforward asertivo de cómo estás cumpliendo tu plan de trabajo y de entrenamiento.

Dirigido a:

- Deportistas que desean realizar un entrenamiento mental que les facilite y les brinde herramientas efectivas enfocadas en el alto rendimiento deportivo personal/grupal.

- Entrenadores, Coaches y Psicólogos deportivos que estén interesados en incorporar a su trabajo el entrenamiento mental para optimizar el entrenamiento físico y el comportamiento durante las competencias con útil información desde el Coaching profesional, la Programación Neurolingüística y la Psicología.

- Cualquier persona y/o profesional relacionado con el deporte (médicos, preparadores físicos, entrenadores, coaches, deportistas, etc) que deseen ampliar sus conocimientos para mejorar el rendimiento y el desempeño deportivo.

Saludos,
Francisco A. Cugliari

PARTE 1

Capítulo I

CONCEPTOS CLAVES EN PSICOLOGÍA **PARA EL ENTRENAMIENTO MENTAL**

La psicología deportiva es el área de la psicología que estudia el comportamiento humano antes, durante y después de la actividad deportiva en relación a la personalidad, a la motivación presente en cada atleta dentro y fuera del campo de juego y a diferentes factores emocionales internos en relación con su entorno. Se enfoca en el estudio de técnicas encaminadas a maximizar las capacidades mentales de cada atleta, como su concentración, atención, control sobre las emociones y como hacer uso de ellas en momentos estratégicos aplicados a cada disciplina deportiva con un alto nivel de compromiso y de perseverancia.

Se debe recordar que cada atleta tiene cualidades distintas a los demás y son aspectos que deben ser evaluados para crear un plan de intervención dirigido a maximizar sus capacidades mentales en pro de un mejor manejo de emociones y así optimizar el rendimiento deportivo. Su objetivo primordial, por lo tanto, es el estudio de los factores psicológicos en el rendimiento deportivo, así como las formas en las que la participación en el deporte y

el ejercicio influyen en el desarrollo psicológico y el estado físico.

El entrenamiento para tener una fortaleza mental inquebrantable debe ser trabajado día a día, para que el deportista adquiriera una resiliencia ante la adversidad y que la excelencia de su comportamiento sea un catalizador para el logro de sus metas, así lo afirma Richard H. Cox (presidente emérito del Instituto Forestal de Psicología Profesional en Springfield, Missouri), en su libro *Sport Psychology: Concepts And Applications* dice: “El entrenamiento mental es más efectivo que no entrenar y en ciertas circunstancias es tan efectivo como el propio entrenamiento”.

Definiciones relevantes:

Diferentes asociaciones internacionales del área de Psicología Deportiva definen la Psicología Deportiva de la siguiente manera:

American Psychological Association (APA):

“La psicología del deporte y del ejercicio es el estudio científico de los factores psicológicos que se asocian con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. Los

profesionales de la psicología del deporte están interesados en dos objetivos principales: (a) ayudar a los atletas usando principios psicológicos para mejorar el rendimiento (aumento del rendimiento) y (b) comprendiendo como la participación en el deporte, el ejercicio y la actividad física afecta a la salud, el bienestar y el desarrollo psicológico del individuo a lo largo de su vida”.

Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP):

“La psicología del deporte es el estudio de los factores psicológicos y mentales que influyen y son influidos por la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y la actividad física; y también es la aplicación de todo el conocimiento ganado mediante este estudio.”

European Federation of Sport Psychology (FEPSAC):

“La psicología del deporte se preocupa por los fundamentos psicológicos, los procesos y las consecuencias de la regulación psicológica del deporte y de las relaciones deportivas de una o varias

personas que actúan dominadas por la actividad. El foco puede estar sobre el comportamiento o sobre dimensiones psicológicas de la conducta humana, es decir sobre lo afectivo, cognitivo, motivacional o dimensiones sensorio motoras. La actividad física puede tener lugar en la competencia educacional, recreativa, preventiva y de rehabilitación e incluye las relaciones salud-ejercicio. Se involucra a todas las personas que intervienen en el deporte: atletas, entrenadores, funcionarios, profesores, fisioterapeutas, familia, espectadores, etc.”

Un poco de historia

El deporte y sus disciplinas han sido practicados desde milenios atrás. Se tiene constancia de que los primeros en practicar actividad física regulada fueron los griegos alrededor de los años 700 a.C. Los antiguos persas no se quedaron atrás y fueron los primeros en jugar al Polo en el siglo VI a.C. La actividad deportiva siempre estuvo estrechamente vinculada al desarrollo del ser humano y de sus sociedades, que empleaba la actividad física para fines relajantes y beneficiosos, o bien como medio para la supervivencia e inclusive como una forma de entretenimiento en algunas determinadas condiciones sociales, como ocurrió con los esclavos

en la antigua Roma.

En la década de los años veinte A. Rudik y P. Puni llevaron a cabo estudios donde se centran en la realización de evaluaciones psicológicas a los deportistas, con respecto a sus comportamientos acerca de diferentes variables (tiempo de reacción, inteligencia, personalidad, etc.). Esta orientación se iría modificando con el tiempo, centrándose más en deportes específicos y su vertiente aplicada, con una creciente atención a la preparación psicológica del deportista para la competición.

El psicólogo norteamericano C. Griffith, quien fundó el primer laboratorio de psicología del deporte en Estados Unidos, dedicó su trabajo a la investigación experimental en laboratorio con el fin de estudiar los factores psicológicos implicados en el deporte (tiempos de reacción, habilidades motrices, aprendizaje, etc.). Realizando estudios observacionales de campo a entrenadores y deportistas.

En Europa occidental y antes del inicio de la II Guerra Mundial, en Alemania se efectuaron estudios sistemáticos en psicología del deporte, interesados en el papel de los factores psicológicos, especialmente los motivacionales y emocionales,

sobre el rendimiento y la competición deportiva.

En conjunto podemos decir que el momento crucial para la formalización de esta disciplina fue la celebración del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte, realizado en Roma en 1965 donde se convoca y se constituye la Sociedad Internacional. La iniciativa y el impulso de Ferruccio Antonelli hace que la Psicología del Deporte comience a tener una identidad propia. Con el paso de los años comienzan a aparecer agremiaciones enfocadas en la Psicología deportiva como lo son la Sociedad Europea, la Sociedad Norteamericana, la Sociedad de Países del Este, la Asociación de Psicología del Deporte Argentina creada en 1992 además de otras sociedades en diferentes países del mundo.

Aportaciones de la Psicología para un exitoso entrenamiento mental:

Existen diferentes corrientes desarrolladas a través del tiempo y cada una de ellas ha brindado desde su visión aportes para el entendimiento de la mente humana y de su comportamiento. En cada una de las corrientes encontramos información valiosa que en varios aspectos se han aplicado a la Psicología del deporte. A continuación, se describirán brevemente las corrientes psicológicas más

representativas:

1) Psicoanálisis: surgió a partir de las propuestas de su máximo exponente Sigmund Freud y en su visión del ser humano que giraba en torno a una estructuración de la psique, donde pulsiones y deseos inconscientes formaban parte de la base explicativa del comportamiento humano y de sus disfuncionalidades.

2) Psicología Humanista: Nace en los años 50, en EEUU, fusionando la filosofía existencialista y el método fenomenológico, centrándose en términos como conciencia, libertad, voluntad, autorrealización y liberación del potencial. El existencialismo se desarrolló en Europa a finales del siglo XIX teniendo como precursores a Martin Heidegger y Sören Kierkegaard entre otros y se centró en la reflexión profunda sobre la existencia individual. El existencialismo generalmente defiende la no existencia de un poder trascendental que lo determine, esto implica que el individuo es libre y, por ende, totalmente responsable de sus actos. Orienta hacia al qué y al cómo, y no tanto al porqué de las cosas y de las conductas. Sören Kierkegaard alienta a los hombres a tomar decisiones responsables desde una reflexión interior, situando la clave de la conducta humana en un cambio en la relación con uno

mismo.

3) Psicología Gestáltica: Creada por el psicoanalista Fritz Perl, su premisa parte de que los humanos percibimos totalidades y no hechos aislados, teniendo así consciencia del conjunto entero, aportando esa máxima que ha trascendido a lo popular de que “el todo es más que la suma de las partes”. Hace referencia a que todo organismo o grupo tiene tendencia a autorregularse, y que si no se le impide encontrará medios y recursos para lograr el mayor de los equilibrios posibles dentro de un contexto determinado. Tenemos a nuestra disposición múltiples vivencias disponibles, pero sólo en el caso de que tengamos el permiso interior para desarrollarlas. Parte de este enfoque consistirá en buscar dónde están los “nudos” corporales, emocionales, cognitivos y relacionales que impiden a la persona llevar una vida más plena, facilitándole el contacto con las propias energías y recursos.

4) Psicología Cognitiva y Constructivista: Fundada por Jean Piaget, afirma que las personas construimos el conocimiento de forma activa, con sistemas de creencias robustos a partir de nuestras experiencias en el mundo. El conocimiento de todas las cosas es un proceso mental del individuo, que se desarrolla de manera interna conforme el individuo interactúa con

su entorno. El proceso mediante el cual los individuos aprenden, construyen, resignifican las experiencias y los conceptos posteriores que sumados a los contenidos previos cimientan un nuevo aprendizaje. Los pensamientos, emociones y comportamientos se retroalimentan y tienen una lógica relacional que sigue unos patrones determinados. Se pueden modificar los comportamientos a partir del trabajo sobre los pensamientos y las emociones que se generan.

5) Psicología Conductual: John B. Watson (1878-1958) desarrolló la Terapia de la Conducta, donde lo importante no es lo no observable, sino todo lo contrario, se basa en procedimientos totalmente experimentales. Se destaca la importancia de la conducta, de los cambios de hábitos y de los refuerzos. Explora el acondicionamiento clásico, operante y vicario.

- Condicionamiento Clásico: permite asociar un estímulo que, aparentemente, no tiene que generar ningún tipo de respuesta concreta con otro que sí tiene un efecto generador de respuestas previsibles. Los individuos generan respuestas según los estímulos recibidos.

- Condicionamiento Operante: la persona o animal se le enseña a que responda positiva o negativamente a

una determinada conducta, en base a los efectos que esta genera en ella.

- Condicionamiento Vicario: La persona se fija en un modelo a seguir y aprende un comportamiento determinado por imitación.

6) Positivismo: Es una corriente o escuela filosófica que afirma que el único conocimiento auténtico es el conocimiento científico y que tal conocimiento solamente puede surgir de la afirmación de las teorías comprobadas a través del método científico. Según esta escuela, todas las actividades filosóficas y científicas deben efectuarse únicamente en el marco del análisis de los hechos reales verificados por la experiencia.

7) Psicología Relacional (Sistémica): Su concepción del ser humano y de sus interacciones parten de la Teoría General de Sistemas, de la Cibernética, de la Teoría de la Comunicación Humana y de la Teoría de los Juegos. Los sistemas son conjuntos de elementos que guardan estrechas relaciones entre sí, que mantienen al sistema directa o indirectamente unido de modo más o menos estable y cuyo comportamiento global persigue, normalmente, algún tipo de objetivo. Según Buckley (1970) las clases particulares de interrelaciones más o menos estables de los componentes que se verifican

en un momento dado constituyen la estructura particular del sistema en ese momento, alcanzando de tal modo una suerte de "totalidad" dotada de cierto grado de continuidad y de limitación. En algunos casos es preferible distinguir entre una estructura primaria (referida a las relaciones internas) y una hiperestructura (referida a las relaciones externas). Según Watzlawick, existen cinco axiomas en su teoría de la comunicación humana. Se consideran axiomas porque su cumplimiento es indefectible; en otros términos, reflejan condiciones de hecho en la comunicación humana, que nunca se hallan ausentes. En otras palabras: el cumplimiento de estos axiomas no puede, por lógica, no verificarse.

Estos axiomas son:

- 1) Es imposible no comunicarse.
- 2) Toda comunicación tiene un nivel de contenido y un nivel de relación, de tal manera que el último clasifica al primero, y es por tanto, una metacomunicación.
- 3) La naturaleza de una relación depende de la gradación que los participantes hagan de las secuencias comunicacionales entre ellos.
- 4) La comunicación humana implica dos modalidades: la digital (verbal) y la analógica (no verbal).

5) Los intercambios comunicacionales pueden ser tanto simétricos como complementarios.

Conceptos relevantes en Psicología para entender la mente humana y por consecuencia la mente del deportista

Comportamiento: El comportamiento es la manera de proceder que tienen las personas en relación con su entorno o mundo de estímulos. El comportamiento puede ser consciente o inconsciente, voluntario o involuntario, público o privado, según las circunstancias que lo afecten.

Conciencia: Hace referencia a los aspectos de la experiencia interior de cada sujeto. Es el conjunto de experiencias internas que son conocidas por quien las experimenta (aunque no siempre de forma consciente) y que puede describirlas. Este tipo de experiencias son, en realidad, procesos mentales y constituyen también una forma de comportamiento, aunque no sean observables. Todo comportamiento exterior (conducta), en el caso del ser humano, va acompañado en menor o mayor grado de conciencia. El método por el que una persona observa sus propios estados de conciencia y los describe se conoce con el nombre de introspección.

Atención: Es seleccionar del entorno los estímulos que son relevantes para el estado cognitivo en curso del sujeto y que sirven para llevar a cabo una acción y alcanzar unos objetivos (Ríos-Lago, Muñoz & Paúl, 2007). Es, por tanto, un proceso activo, no estático (Luria, 1984) que mantiene un programa en función de una serie de determinantes basados en la experiencia, como los motivos o los contextos. Es una función neuropsicológica que permite enfocar los órganos de los sentidos sobre una determinada información, aquélla que es relevante para la realización de la actividad en curso, mientras se inhiben otros estímulos presentes, pero irrelevantes.

Percepción: Dember y Warm definen el sistema perceptivo como aquel que relaciona la energía de entrada en nuestro organismo, proveniente del exterior, con la de salida, que se entiende como la emisión de las conductas. Es decir, un sistema que recibe distintos tipos de energía sensorial, los procesa y produce una respuesta concreta. Por lo tanto, este sistema interviene entre los estímulos y las respuestas humanas. De esta manera, cabe tener en cuenta que la sensación sería el primer paso, después de que el cerebro haya conseguido focalizar la atención en algún estímulo externo o interno.

Sensación: Es el proceso mediante el cual se

experimenta o se siente, como respuesta a la información que se recibe por medio de los órganos sensoriales y consiste en la detección de un estímulo sin que haya sido aún elaborado o dotado de significado.

Emoción: Las emociones se deben considerar como fenómenos complejos multifactoriales que incluyen, entre otros, los aspectos siguientes: una evaluación cognitiva de la situación (apreciación); un conjunto muy diverso de cambios fisiológicos (relacionados con el sistema nervioso autónomo); una serie de expresiones manifiestas o conductas visibles (expresiones faciales y gestuales); un componente motivacional que se refleja en una intención o tendencia a la acción, y un estado subjetivo (experiencial o de sentimiento).

Aprendizaje: Es un cambio inferido en el estado mental de un organismo, el cual es una consecuencia de la experiencia e influye de manera relativamente permanente en el potencial del organismo para la conducta adaptativa posterior (R. M. Tarpy 2000).

Teniendo estos conceptos expuestos entenderás su importancia para el entrenamiento intencional mental y de cómo permitirá un mayor rendimiento deportivo por medio de la introspección personal.

La salud física y la salud mental

En el deporte hay una diferencia relevante que tiene que ver con el factor mental entre aquellos que ganan y los demás. En el deporte siempre hay una relación muy directa entre cuerpo y mente. Involucrar el entrenamiento mental en todas las competencias a la par del entrenamiento físico marcará la diferencia entre el éxito de los deportistas.

Los estudios de investigación arrojan resultados aplicables en la comunidad deportiva. En varios de ellos se puede llegar a establecer cómo las variables psicológicas interfieren en el rendimiento del atleta con respecto a la consecución de los objetivos deportivos. Una vida sedentaria y con algunos excesos (tabaco, alcohol, por ejemplo), sumado a la falta de actividad deportiva suelen conllevar problemas graves de salud. Plantearse con convicción el practicar deporte puede brindar una garantía de salud física, psíquica y emocional.



(Crédito: shutterstock)

¿Cómo entrenar la mente de un deportista?

La psicóloga deportiva Ivonne Escobar del Instituto Distrital de Recreación y Deporte de Colombia, indica que “hay deportistas que una derrota les marca su carrera deportiva, todo porque no cerraron esa competencia” y explica que su función en esos casos es “orientar para que el deportista no se quede en esa situación”. Cada deportista y cada deporte es diferente y se debe hacer un trabajo previo a la competencia en el que se fortalezca la confianza, la motivación, la respuesta a situaciones límite y los pensamientos positivos, entre otros. Zabaraín, psicólogo deportivo de la selección Colombia juveniles, señala que “la parte mental hay que entrenarla y eso es fundamental. Igual que como se entrena la parte física, la parte táctica, la parte técnica, se entrena la parte mental”. Es un proceso que

requiere trabajo diario.

El deporte es un área en que la importancia del control de los factores psicológicos es muy visible, pues un buen rendimiento deportivo requiere de un gran control. El deportista se encuentra bajo presión en menor o mayor medida y en el momento en que su condición física o mental no se encuentra al 100%, la afectación en el rendimiento es evidente.

El aspecto emocional cobra importancia

Se cree que entre un 40% y un 90% del éxito deportivo se debe a factores mentales, este porcentaje varía según el tipo de deporte y según las diferentes variables analizadas. La concentración, la motivación y la confianza son aspectos relevantes en el rendimiento deportivo para obtener los resultados que se desean. El entrenamiento mental del deportista se debe implementar como un método eficaz en las situaciones en las que los resultados no son los deseados o esperados o simplemente porque creemos que los resultados deportivos pueden mejorar. Con la gestión adecuada de la motivación, las emociones y los valores que surgen del deporte, se generará un ambiente en que se potencia el aprendizaje, el rendimiento y el desarrollo integral.

Conocer las *motivaciones* es clave para asegurar una continuación en el entrenamiento y promover un estilo de vida saludable que a la vez cause una mejora de la eficiencia personal tanto en la práctica deportiva como fuera de ella.

Afrontando y superando la adversidad en el deporte

Las lesiones son consideradas como uno de los aspectos más negativos en el deporte. Nunca son bienvenidas. Toda persona que haya hecho deporte durante un periodo prolongado de su vida sabe lo que significa tener que suspender la actividad física de manera forzada debido a una lesión y sus consecuencias en la vida deportiva y personal. Ha vivido sus repercusiones tanto a nivel físico como a nivel emocional. Una lesión no solo impacta en el cuerpo, sino que tiene impacto en la mente de la persona. Además del impacto emocional fuerte que conlleva, puede generar un impacto en la motivación, en la confianza y en los hábitos diarios del deportista y esto, quiéralo o no, interfiere en su rendimiento global.

La relación entre los aspectos físicos del individuo y el desarrollo de lesiones está más que

clara, pues un acondicionamiento físico adecuado previene la aparición de lesiones durante la práctica deportiva. Pero los factores psicológicos también tienen relación con las lesiones. Estudios científicos han hallado la relación entre aspectos psicológicos (como la ansiedad/estrés) y la probabilidad de lesión de un individuo. Quienes han vivido esa experiencia, y han tenido un proceso de recuperación prolongado en el tiempo pueden asegurar la importancia de no perder la motivación, de incorporarla como un hábito necesario en el día a día y de no derrumbarse.



(Crédito: Eresdeportista)

¿Cómo manejas la derrota?

La *resiliencia* es un concepto frecuentemente utilizado por la Psicología clínica, es la capacidad que tienen los individuos de reponerse ante la adversidad. En el ámbito del deporte hablamos de los deportistas que presentan características propias que les

impulsan a hacer frente a las adversidades. Numerosos estudios apuntan que la habilidad de manejar el estrés es un factor que contribuye al buen rendimiento deportivo. Es muy común encontrarse con elementos estresantes relacionados con las condiciones de la competición o de la organización. Por eso, el concepto de resiliencia cobra un matiz estrechamente relacionado con la calidad de vida del deportista.

Aquellos que presentan un perfil resiliente experimentan un mayor conocimiento en habilidades para afrontar las adversidades. Esa fortaleza mental contribuye en la recuperación de lesiones. Un buen perfil resiliente, además de una buena técnica, compromiso y un alto apoyo social, son variables que están asociadas al alto rendimiento.

Se debe tener en cuenta que la mayoría de las presiones pueden ser autoimpuestas por las exigencias del propio deportista. Los psicólogos N. Galli y R.S. Vealey (2008) realizaron un estudio con jugadores de élite mediante entrevistas acerca de los hechos adversos que tuvieron que superar en el deporte. En ellos estaban incluidas las lesiones, contratiempos relacionados con el rendimiento, enfermedad y transición a otra categoría. Establecieron un modelo y destacaron las cualidades

que pertenecerían a un perfil resiliente, estas son: actitud positiva, madurez, competitividad, compromiso y una fuerte determinación.

Se han analizado diversas variables psicológicas relacionadas con el optimismo. Estas variables se centran en la gestión de las adversidades y el rendimiento deportivo. Para ello estudiaron los estados de ánimo del deportista y la fortaleza mental, encontrando que las personas optimistas se recuperan con mayor rapidez. Además, concluyeron que las personas que mantienen una práctica física activa, consiguen mayores niveles de optimismo respecto a las personas inactivas o sedentarias (Kerr, Au y Lindner, 2005).

Si bien, el apoyo del entorno cercano es fundamental, a veces resulta necesaria la intervención de un profesional cualificado, sobre todo si se ve afectado el desempeño y la funcionalidad. El uso de estrategias positivas, el contar con un apoyo social que permita una retroalimentación constante, el establecimiento de objetivos claros y la evaluación de las estrategias aplicadas son fundamentales para desarrollar planes de afrontamiento útiles y efectivos, y en la formación de un perfil resiliente que genere sentimientos de autoconfianza y seguridad en el deportista reduciendo la posibilidad de que las

situaciones potencialmente estresantes afecten a su rendimiento.

Estrés y ansiedad en la competición

La gran mayoría de deportistas profesionales han tenido que lidiar durante su carrera deportiva con contratiempos o situaciones que han provocado que su nivel de rendimiento deportivo disminuya. Una de las situaciones más frecuentes es la aparición de estrés y ansiedad durante el período competitivo. Un deportista estresado tiende a cometer muchos más errores, superar estos contratiempos es vital para la consecución de las metas deportivas.

Al hablar de ansiedad deportiva, la podemos definir como un estado de desajuste fisiológico y psicológico debido a una situación potencialmente incierta para el individuo. Esto suele ocurrir porque el deportista, a la hora de competir, hace una valoración consciente o inconsciente de la situación y de las circunstancias que le rodean. Aquellos deportistas que piensan que existe una gran diferencia entre lo que el ambiente les exige y lo que ellos pueden dar, es decir, que tienen una percepción de autoeficacia negativa respecto a esa situación, comienzan a sentir estrés.

Uno de los síntomas del estrés es la ansiedad. Esto es un fenómeno bastante común dentro de la alta competición. Deportistas profesionales como el tenista Rafael Nadal o Juan Martín del Potro entre muchos otros, han pasado alguna vez por periodos en los que su nivel de ansiedad durante la competición ha sido excesivo, y esto ha acarreado una bajada de nivel en su rendimiento. Todas aquellas personas involucradas en el deporte, en el que su papel principal es el de preparar y optimizar las cualidades de los deportistas, coinciden en que niveles excesivos de ansiedad en la competición interfieren en gran medida en el rendimiento.



(Crédito: Getty images)

La presencia de síntomas de estrés o de ansiedad competitiva generan respuestas a nivel fisiológico y

psicológico, a saber:

Respuestas Fisiológicas

- Incremento de la presión sanguínea
- Incremento del ritmo respiratorio
- Ritmo cardíaco acelerado
- Aumento de sudoración
- Aumento de glucosa en sangre y de la secreción de adrenalina
- Alteraciones digestivas, sequedad en la boca

Respuestas Psicológicas

- Descenso de la flexibilidad y respuesta mental
- Confusión
- Distorsión visual
- Duda en la toma de decisiones
- Aumento de pensamientos negativos
- Menor capacidad de centrarse en la actuación

Estas reacciones tanto fisiológicas como psicológicas pueden ser provocadas por situaciones reales del juego o por los factores que envuelven la competición, sin embargo, se ha comprobado que es el propio deportista con su *representación mental* inadecuada de la situación a la que se afronta, quien suele provocar estos estados. Todo lo que acontece en el cuerpo está controlado por nuestro cerebro. Cada variación en nuestro estado fisiológico está asociado

a cambios en el estado cognitivo o emocional y viceversa.

Existen diferentes procedimientos para combatir el estrés competitivo y, por tanto, mejorar el rendimiento deportivo. Para superar estas situaciones, podemos centrar nuestra atención en distintas técnicas de relajación y enfoque para aliviar la tensión de nuestra mente y nuestro cuerpo.

La mejora de la relación entre la mente y el cuerpo, resulta en una estabilidad emocional constante a lo largo del transcurso de la competición que asegurará el aprovechamiento de todas las facultades del individuo dentro de la competición deportiva. Estas técnicas serán desarrolladas en capítulos siguientes.

A continuación, te invito a desarrollar el primer ejercicio introspectivo del manual “Claves para el Entrenamiento Mental del Deportista”.

Ejercicio - La Ventana de Johari

La ventana de Johari fue creada y propuesta en 1955 por los psicólogos cognitivos Joseph Luft y

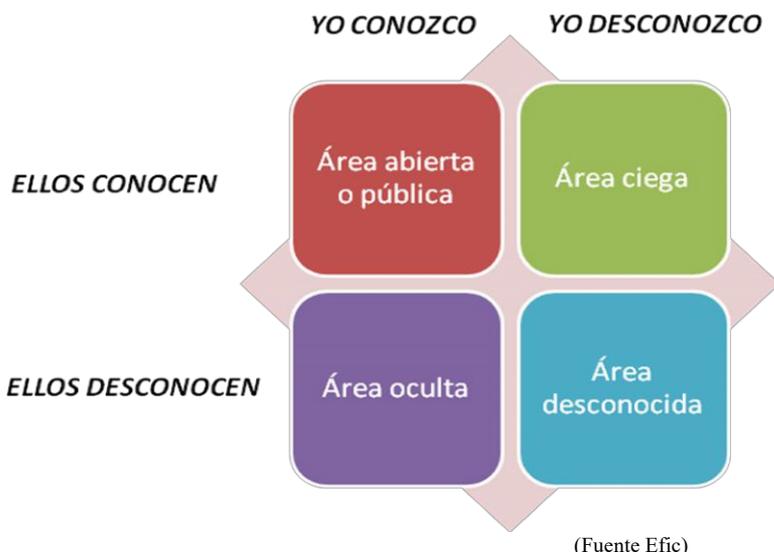
Harry Ingham. Es un modelo de autoconocimiento que tiene como objetivo demostrar gráficamente la interacción entre nuestra propia percepción y la forma como las demás personas nos ven.

El autoanálisis surgido del autoconocimiento en este ejercicio te permitirá con seguridad conocerte mejor y te ayudará a mejorar tus relaciones interpersonales.

La realización del ejercicio ayudará a tomar consciencia del punto de partida y dará información necesaria para saber si el “Yo” que le muestro a los demás y que los demás ven de mí, es realmente el “Yo” que me acerca a mi estado deseado.

De esa toma de consciencia a su vez establecerás acciones que te ayuden a seguir desarrollando tus fortalezas y habilidades.

La ventana de Johari distingue cuatro áreas de conocimiento de uno mismo descritas a continuación:



1) Área abierta - pública (espacio superior izquierdo): Es donde está todo aquello conocido por uno mismo y por los demás de una manera clara y libre. En él se incluye todo lo que dejamos ver a los demás sobre nosotros mismos, lo que comunicamos abiertamente, nuestras experiencias, pensamientos, intenciones y emociones. Es un área que se caracteriza por el intercambio libre y abierto de informaciones entre el yo y los demás. Se incluye todo aquello que se comunica verbalmente y que pasa a ser un conocimiento mutuo de las personas. Es nuestra manera habitual de comportarnos, por ejemplo, nuestro modo de entrenar en el gimnasio o en cualquier actividad profesional que

desempeñemos. Responde lo siguiente para ayudarte a tomar consciencia de aquello que tú crees que eres y lo que compartes con los demás: De lo que yo se de mi ¿Qué comparto con los demás?

2) Área ciega (espacio superior derecho): Contiene información respecto a nuestro “yo” que nosotros ignoramos pero que son conocidas por los demás. Esta área destaca aquellos rasgos que desconocemos de nosotros mismos, pero sí que los conocen los otros, por ejemplo, algo que hemos descubierto tras el comentario de algunas personas, de amigos sobre nuestra manera de actuar, nuestro modo de hablar, nuestro lenguaje no verbal. Vivimos comunicando todo tipo de información de la que no somos conscientes pero que son observadas por las restantes personas del grupo. Responde la pregunta: ¿Qué ven los demás de mí? Cuanto mayor sea la lista, más información tendrás de la visión propia y global. Dentro de lo posible, pregunta a diferentes personas que conoces y si son de diferentes contextos en tu vida personal y profesional, tendrás mayor información. El objetivo es que lo que sea positivo y te aporte valor, lo traigas al consciente, lo potencies y lo sigas cultivando. Por otro lado, con lo que sea mejorable, puedas establecer las acciones futuras para modificarlo.

3) Área oculta o privada (espacio inferior izquierdo): Es el área que contiene información que uno mismo sabe respecto de sí, pero que son desconocidas por los demás. Es donde hay información propia que guardamos, que ocultamos y que no exponemos a los demás por temor quizás de que, si el resto llegara a saber nuestros sentimientos, percepciones y opiniones respecto otras personas o respecto de nosotros mismos, tal vez el núcleo social podría rechazarnos, etc. Una de las posibles razones por las que mantenemos el secreto es porque no encontramos elementos de apoyo en el entorno cercano. Sin embargo, si no asumimos ciertos riesgos, jamás sabremos nada acerca de la realidad o la ficción de nuestras suposiciones. En este cuadrante incluiríamos todo aquello que conocemos nosotros, pero que desconocen los demás, pensamientos, rasgos de personalidad, emociones, que somos evasivos a mostrar públicamente pero que también nos definen. Para saber si la actitud que tomo en este sentido me acerca o me aleja de mis objetivos, podemos responder las siguientes preguntas: ¿Qué me aporta ocultar esa parte de mí? ¿Qué sería lo peor que podría pasar si la muestro? ¿Qué tendría que suceder para que yo quiera expresarla?

4) El área desconocida (espacio inferior derecho): Encuentra aquellos factores de nuestra personalidad

de los que no somos conscientes y que también son desconocidos para las personas que se relacionan con nosotros. Es el área de nuestras motivaciones inconscientes, es el área que representa nuestro aspecto desconocido o inexplorado y que puede incluir potencialidades latentes y recursos aún por descubrir. Puede verse como el área de crecimiento, de potencialidad, de aprendizaje y de descubrimiento.

La información contenida en las áreas o cuadrantes no es estática, sino que se desplaza de un área a otra, en la medida en que varía dentro del grupo el grado de confianza recíproca y el intercambio de opiniones.

Para rellenar tu ventana de Johari es importante la sinceridad con uno mismo, se necesita escuchar a los demás al preguntarles sobre qué opinan de uno mismo para después, se coloca en las distintas áreas y se valora en un proceso de reflexión. Colocar los rasgos públicos identificados en nosotros y por los demás; los rasgos ciegos que los demás han señalado, pero no nosotros; los rasgos ocultos que hemos mencionado nosotros, pero no los demás; y en el caso de los rasgos que no “ajusten” en las áreas anteriores, ubícalos en el área desconocida (podrían o no pertenecer a este cuadrante).

Cuanto más grande sea el área pública, más confianza, más autoconocimiento y mayor comunicación habrá. Si lo que deseamos es tener mejores relaciones personales en nuestra vida, vale la pena detenerse a reflexionar sobre si lo que mostramos es coherente y congruente con lo que los otros ven de nosotros mismos. Tener el conocimiento de la propia información sobre nosotros mismos es el primer paso para poder gestionar nuestra vida y para poder poner en marcha nuestro proceso de cambio y de mejora. Incrementar el área libre se consigue al mostrarnos más abiertos y como realmente nosotros somos, reducirá como resultado las otras áreas de nuestra ventana permitiendo una más efectiva comunicación con las otras personas de nuestro entorno personal y profesional.

Capítulo II

CONCEPTOS CLAVES DE COACHING PARA EL ENTRENAMIENTO MENTAL

Para empezar, destaquemos las siguientes definiciones sobre el Coaching profesional:

ICF - International Coaching Federation:

“El coaching profesional consiste en una asociación con clientes en un proceso creativo y estimulante que los inspira a maximizar su potencial personal y profesional”

Mediante el proceso de coaching, el cliente profundiza en su conocimiento, aumenta su rendimiento y mejora su calidad de vida. El coaching acelera el avance de los objetivos del cliente al proporcionar mayor enfoque y conciencia de sus posibilidades de elección.

Toma como punto de partida la situación actual del cliente y se centra en lo que éste esté dispuesto a hacer para llegar a donde le gustaría estar en el futuro, siendo conscientes de que todo resultado depende de las intenciones, elecciones y acciones del cliente.

IAC – International Association of Coaching:

“El Coaching es un proceso de transformación que tiene en cuenta la concientización, el descubrimiento y el crecimiento personal y profesional. El Coaching ayuda al Cliente a identificar y a construir las relaciones, las herramientas, los sistemas y las estructuras que necesita, para evolucionar de forma sostenible”.

ECI – European Coaching Institut:

“El Coaching es un proceso sencillo e interactivo, orientado a resultados y destinado a promover el cambio. Facilita a cada persona la oportunidad de vivir de forma feliz, saludable y pacífica, al maximizar su potencial personal y profesional”.

ASESCO – Asociación Española de Coaching:

“El Coaching profesional es un proceso de entrenamiento personalizado y confidencial mediante un gran conjunto de herramientas que ayudan a cubrir el vacío existente entre donde una persona está ahora y donde desea estar”.

Origen del uso de la palabra “Coaching y Coach”:

El término *coach* se remonta a la Europa Medieval, apunta hacia los siglos XV y XVI cuando comenzó a hacerse popular la ciudad de Kocs, situada al noroeste de Hungría, a unos 70 kilómetros de Budapest (entre Viena y Pest). Dicha ciudad se convirtió en parada obligada para todos los viajes entre estas dos capitales. Allí se desarrolló la diligencia o carruaje, vehículo tirado por animales caracterizado por ser el único provisto de un sistema de suspensión que utilizaba la nobleza europea la que se destacaba por su comodidad frente a los carruajes tradicionales. Así comenzó a hablarse del “kocsi szekér”, o “carruaje de Kocs”, símbolo de la excelencia.

El término se extendió a otros idiomas: al inglés como “coach”, al alemán como “kutsche”, al italiano como “cocchio” y al español como “coche”, que aparece en 1569. En el Siglo XIX los estudiantes de la Universidad de Oxford empleaban el término “coach” para denominar a quienes ayudaban a preparar sus exámenes, es decir, el “tutor”. En 1930 el profesor Gorby lo introduce en el ámbito empresarial en sus estudios sobre la productividad, desde un punto de vista de la mentorización y será ya en 1960 (New York) cuando el término se emplee

también para distinguir programas educativos de apoyo. Por último, empezando el 1980 se habla de Coaching como nueva y poderosa disciplina con formación y credenciales internacionales y estandarizaciones específicas.

Es así como la palabra “coach”, derivada de “coche”, cumplía la función de transportar personas de un lugar a otro. El coaching, de alguna manera, también transporta a las personas de un lugar a otro, es decir, del lugar donde están actualmente al lugar a donde quieren llegar.

Fundamentos, Influencias y Aportaciones de la Filosofía y de la Psicología al Coaching

Como método, el Coaching tiene una historia influenciada por distintas corrientes de pensamiento. Se asocia con la necesidad humana de contar con ayuda para enfrentar la vida personal y tomar decisiones adecuadas, de ahí su vinculación con el “Mentor” en la antigua Grecia, pero a diferencia de éste, que ayuda al entrenado a experimentar un crecimiento a través de sus experiencias, el coach estimula para que el cliente aprenda de sí mismo. También se asocia con la mayéutica practicada por Sócrates, método capaz de lograr que el propio sujeto encuentre dentro de sí las respuestas, por lo que su

proceder facilitaba el nacimiento de nuevas ideas por medio de preguntas.

Filosofía y Coaching:

Hay consenso entre las distintas corrientes de coaching, todas ellas determinan que las bases del mismo se encuentran influenciadas por la filosofía y concretamente en las aportaciones de Sócrates (469 a.C. – 399 a.C.), Platón (428 a.C. – 348a.C.) y Aristóteles (384 a.C. – 322 a.C.). A través del “Método Socrático” se abre el camino hacia el conocimiento interior del ser humano, basándose en las conversaciones de éste y no tratando de enseñar a sus discípulos, sino de que ellos mismos aprendieran estableciendo dos etapas en esa búsqueda del conocimiento interior:

- 1.- IRONIA: cuyo objetivo era reconocer la ignorancia para poder estar preparado para la búsqueda de la verdad.
- 2.- ARTE DE LA MAYEÚTICA: cuyo objetivo es la búsqueda de la verdad mediante un progreso en la exactitud de las definiciones por medio de preguntas.

Psicología y Coaching:

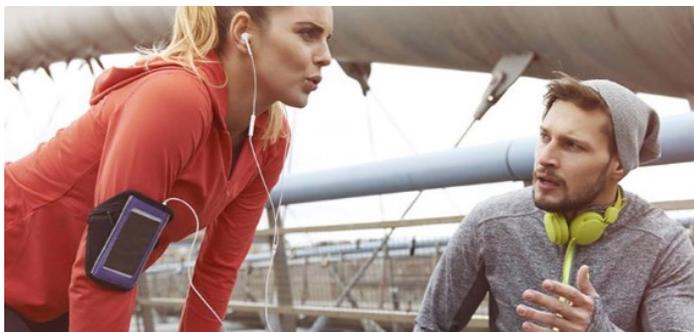
El Coaching no es fruto de una teoría personal o de un grupo, sino de una conjunción de

conocimientos. El aporte de la psicología ha sido importante. La psicología aporta una contribución en la relación con el cliente, en especial la obra de Carl Rogers; también la teoría de la Gestalt de Fritz Perls; la logoterapia de Viktor Frankl; la psicoterapia cognitiva de Albert Ellis; la terapia cognitiva de Aaron Beck; la psiconeurolingüística; el desarrollo del potencial humano de Abraham Maslow; el constructivismo de Jean Piaget; la gestión del conocimiento de Chris Argyris; el análisis transaccional de Eric Berne; la inteligencia emocional; la bioenergética de Alexander Lowen, la psicología positiva de Martin Seligman y otros (Aranda, 2012). El propio desarrollo del Coaching se ha encargado de incorporar pautas para regular la profesionalidad de sus servicios y reconocer el aporte de la psicología.

La definición planteada por varios autores como Rudik y Puni, Weinberg y Gould (1996) y Brewer (2009) se centran en la definición de la psicología del deporte como actividad académica y no en la dimensión práctica, cuya función principal es establecer relaciones para favorecer el rendimiento.

Por su parte, la American Psychological Association (APA) plantea que “La Psicología del Ejercicio y el Deporte es el estudio científico de los

factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. Los profesionales de la psicología del deporte están interesados en dos objetivos principales: a) ayudar a los deportistas a utilizar principios psicológicos para mejorar el rendimiento y (b) comprender cómo la participación en el deporte, el ejercicio y la actividad física afectan el desarrollo psicológico del individuo, salud y bienestar a través del transcurso de su vida”. La definición toma en cuenta el trabajo aplicado.



(Crédito: pinterest)

El origen del Coaching Deportivo

La relación entre el coaching y el deporte es una realidad de hace ya varias décadas. De hecho, el Coaching en el ámbito del deporte nace en Estados Unidos en los años 70 siendo su principal precursor

Timothy Gallwey.

Timothy Gallwey (nacido en 1938 en San Francisco, California) es un autor que ha escrito una serie de libros en los que se ha establecido una nueva metodología para el entrenamiento y para el desarrollo de la excelencia personal y profesional en una variedad de campos, que él llama "El juego interior." Sus libros incluyen "El juego interior del tenis", "El juego interior del golf", "El juego interior de la música" (con Barry Green), "Esquí interior" y "El juego interior del trabajo".

En 1960, Gallwey fue capitán en la Universidad de Harvard del equipo de tenis. Jugador de tenis que luego se hizo entrenador y se percató de la importancia de los aspectos psicológicos en la consecución de objetivos y en el rendimiento deportivo en general. En su libro "El juego interior del tenis", publicado en 1974, da a conocer sus ideas sobre el Coaching, que más tarde serían utilizadas en diferentes ámbitos de desarrollo.

Descubriendo una nueva forma de aprender y de desarrollar la excelencia personal superando los obstáculos autoimpuestos, "El juego interior" pretende algo tan sencillo, pero tan poderoso como aprender a aprender de una forma distinta y puede

alterar cómo hacemos cambios en nosotros mismos y en los demás. Se basa en ciertos principios en los que un individuo utiliza observaciones sin prejuicios de las variables críticas, con el propósito de ser preciso sobre estas observaciones. Si las observaciones son correctas, el cuerpo de la persona las va a ajustar y corregir de forma automática para lograr el mejor rendimiento.

En su trabajo, Gallwey expone que en cada actividad humana hay dos ámbitos de actuación: el externo y el interno. El juego exterior se juega en un escenario externo para superar los obstáculos externos para alcanzar un objetivo externo. El juego interior se lleva a cabo dentro de la mente del jugador y se juega contra varios obstáculos como el miedo, la duda, los lapsos de atención y la limitación de conceptos o suposiciones. El juego interior se juega para superar los obstáculos autoimpuestos que impiden a la persona o equipo acceder a todo su potencial.

Siguiendo con el ejemplo del tenis Gallwey observó que los entrenadores tienden a enfocarse en observar las diferencias entre lo que es y lo que debería ser y a dar instrucciones al deportista sobre cómo moverse. Eso podía generar malos golpes porque las instrucciones del entrenador interfieren en

el complejísimo mecanismo detrás de la interpretación de la información por parte de los sentidos del deportista y cómo dirigir esa información desde la mente racional hacia los músculos que ejecutan la acción.

Debido a ello desarrolló la idea de que dentro de cada jugador existen dos “Yoes”. La relación que existe entre ambos es el factor principal para determinar nuestra capacidad y para convertir nuestro conocimiento de la técnica en acciones efectivas y fluidas. En nuestra mente se genera un diálogo interno. Para que este diálogo se produzca es necesario que haya un hablante y un oyente, un receptor y un emisor. Por tanto, nuestro juego interior se compone de dos “Yoes” que se comunican.

LOS DOS “YOES”

- Yo N° 1: es quien da las órdenes y evalúa la ejecución de la misma. Ordena, juzga y se preocupa. Dicta cómo debemos jugar y juzga si lo hacemos bien o mal. Interfiere en nuestro juego y hace que nuestro rendimiento disminuya.

- Yo N° 2: es quien parece ejecutar las órdenes del yo N° 1. Es el que ejecuta los golpes, actúa y experimenta el juego. Le gusta experimentar de forma inconsciente y tolera mal las instrucciones

detalladas y los reproches. Aprende mejor en condiciones de confianza y diversión, como hacen los niños. Cuando es libre de interferencias del yo N° 1, cuando la mente permanece tranquila y en silencio es cuando el rendimiento aumenta.

Años atrás las técnicas estaban siendo enfocadas al rendimiento físico, nadie hablaba de los factores mentales y emocionales (internos del deportista). Se llegó a la conclusión que, si bien la técnica es necesaria, influye mucho menos de lo que se cree en el resultado definitivo de un partido ya que el yo N° 1 está constantemente interfiriendo con el yo N° 2.

Clave para acceder al potencial deportivo

Lograr transformar trabajos rutinarios en gratificantes y superar la resistencia al cambio generan gran satisfacción. El juego interior se libra para superar los obstáculos autoimpuestos que impiden a la persona o al equipo acceder a todo su potencial y a día de hoy, tal y como resalta el propio Gallwey, una aptitud indispensable en estos tiempos es la capacidad de conservar la calma en medio de cambios bruscos y desestabilizadores.

El análisis crítico sobre nuestro desempeño, es decir, la valoración, evaluación e interpretación que hacemos mientras competimos, determina que ganemos o perdamos el partido o la dificultad que vamos a tener a la hora de aprender. La clave está en lo que sucede en la propia mente del jugador. El juego interior facilita o interfiere en la adquisición de habilidades y capacidades según el nivel de juicios, críticas y actitudes.

Por lo general cuando aprendemos cualquier actividad nos enfocamos únicamente en el juego exterior. En constantes ocasiones, tenemos la creencia de que debemos mejorar de manera extraordinaria una habilidad, de que no somos suficientemente buenos, por lo que nos esforzamos más y más y nos preocupamos más y más. Sin embargo, resulta que cuando nuestra mente tiene la atención relajada, salen nuestras capacidades naturales con mucha mayor facilidad. Cuando se produce la conexión entre los factores internos y externos, el estrés disminuye, el rendimiento mejora y el aprendizaje se produce de manera natural, disfrutando más de la actividad como resultado. En el mundo del deporte esto lo llaman “jugar en la zona”. El juego interior consiste en aprender a “jugar en la zona” en nuestra vida diaria.

Una pregunta rápida para reflexionar: ¿Quién crees que aprende antes a esquiar: una persona adulta o un niño? ¿Por qué?

A través de una pequeña investigación de campo se observó que los niños y las niñas aprendían a esquiar en un día, que disfrutaban del aprendizaje. Sus mentes fluían con la actividad sin interferencias. En cambio, el aprendizaje de las personas adultas estaba determinado por su nivel de análisis verbal, de crítica a sus capacidades y de su confianza interior. Y justo por eso solían tardar más en aprender. Tu aprendizaje, avance y crecimiento va a depender de este análisis interior que realizas cada vez que juegas un juego exterior.

Existe una sabiduría natural del cuerpo a la hora de aprender. Simplemente tenemos que prestar atención en cómo los niños y las niñas aprenden a andar, sucede de una manera natural no a través de instrucciones verbales de cómo poner el pie derecho, de cómo mover el cuerpo hacia delante. No existe autocrítica tan solo intentos y correcciones que el niño o la niña va haciendo. Existe un estado natural de aprendizaje y disfrute al que puede acceder el ser humano cuando se está libre de inhibiciones, dudas y miedos. En este estado tienes acceso a todos los recursos innatos. Si mantenemos nuestra mente

enfocada y relajada podemos encontrar soluciones y vivir más auténticamente. Nuestra capacidad de aprender nos acompaña durante toda la vida. Los niños y las niñas aprenden a andar, hablar y jugar gracias a su capacidad de disfrutar y a su curiosidad. Estos procesos son naturales y placenteros.

El juego interior se compone de pensamientos, sentimientos, emociones, valores, actitudes y creencias. Actuamos de modo inconsciente o automático cada día sin tomar conciencia de lo que está sucediendo en nuestra mente. Si le prestas atención a tu juego interior, encontrarás los verdaderos obstáculos que bloquean tu crecimiento y avance personal. Nuestro oponente es interno, es donde encontramos nuestras propias limitaciones mentales e imperfecciones.

El juego exterior es el efecto o resultado de la gestión y dominio de nuestro juego interior. Vemos fuera el resultado de nuestra manera de pensar y de entender el mundo, seamos conscientes de ello o no. Nuestras manifestaciones físicas y resultados son determinados por nuestro juego interior y por tanto este determina nuestro bienestar integral.

La clave está en saber que podemos elegir cómo mirar lo que nos sucede en el mundo exterior,

cómo definirlo, qué significado dar a las circunstancias externas y cómo reaccionar a ellas. El juego interior se basa en la premisa de que cada persona tiene la sabiduría interna necesaria para evitar dejarse arrastrar por las frustraciones y los miedos. Prestar atención a nuestro diálogo interior determinará las circunstancias y acontecimientos que estamos viviendo, es decir, lo que pensamos y sentimos es lo que facilita o interfiere en nuestro avance personal.



(Crédito: beautymuscle)

La habilidad clave en el juego interior

Así como Gallwey comentaba la importancia que tienen los aspectos psicológicos en el rendimiento y en la consecución de objetivos deportivos, también hacía hincapié que el propósito

individual se basa en descubrir y explorar el potencial que encierra el cuerpo humano. El problema que se repite en muchas ocasiones no es que no se sepa que hacer, el problema es que no se hace lo que se sabe. Los obstáculos emocionales generalmente son falta de concentración, nerviosismo, dudas sobre si mismo y excesiva autocrítica.

La habilidad clave a desarrollar en el juego interior es la “conciencia libre de juicio”. Cuando desarrollamos la “conciencia libre de juicio” eliminando nuestra tendencia a juzgar cada situación o comportamiento, descubrimos que no necesitamos la motivación de un crítico interno para cambiar nuestros “malos” hábitos.

Puedes entrenar a tu cerebro para que busque las cosas buenas de la vida, de cada situación que se presenta, de cada reto y para ayudarte a ver más posibilidades de solución. La práctica no te hace perfecto, pero seguro que te hace mejor de lo que eras ayer. La diferencia entre ocuparse por ganar y ocuparse por hacer el esfuerzo necesario para ganar es muy grande.

Uno de los métodos fácilmente aplicable y de gran utilidad es la utilización de la técnica del STOP, acrónimo de:

- S** - Step back
- T** - Think
- O** - Organize your thoughts
- P** - Proceed

Es decir, ante una situación desafiante y antes de actuar impulsivamente, Da un *paso atrás*, *Piensa*, *Organiza tus pensamientos* y *Procede*. Con esta técnica se busca encontrar espacios seguros para alejarse del impulso inercial de acciones y pensamientos. Pocos segundos bastan para saber si de verdad quieres o no realizar una acción, seguir entrenando o tomar un breve descanso. Así que si te encuentras en una situación donde los nervios, el diálogo interno están aflorando, tómate un momento para analizar tus pensamientos, organizarlos y proceder.

Coaching Deportivo

El Coaching Deportivo es un proceso de entrenamiento y aprendizaje. Durante este proceso se trabaja en el potenciar el talento y los recursos del deportista para maximizar su rendimiento y favorecer a alcanzar los objetivos deportivos establecidos con planes de acción para la mejora y el cambio deseado. Permite disponer de los recursos necesarios o

desarrollar habilidades y aportar excelentes resultados para el desarrollo personal, profesional y deportivo.

El objetivo principal buscado es que el deportista consiga maximizar su potencial por medio del autoconocimiento y que por consecuencia tienda al éxito deportivo estableciendo objetivos realistas y a la vez retadores. De esta manera, se centra en lo que está promoviendo el avance o por el contrario está dificultando el avance del deportista. Hace que el deportista reflexione y tome conciencia de sus puntos críticos para alcanzar el máximo rendimiento.

Son los deportistas los que se prepararán para gestionar tanto el éxito como el fracaso que experimenten no sólo a nivel competición sino también a nivel de su entrenamiento cotidiano y así mantener el rendimiento al más alto nivel.

La Asociación Española de Psicología y Coaching Deportivo (AEPCODE), define el proceso de Coaching Deportivo como: “Una técnica psicológica que consiste en una relación profesional continuada que ayuda a obtener resultados extraordinarios en la vida y/o en el deporte de las personas. Mediante el proceso psicológico de Coaching Deportivo, el cliente profundiza en su

conocimiento, aumenta su rendimiento y mejora su calidad de vida”.

¿Cuáles son los beneficios del Coaching Deportivo?

El Coaching Deportivo atiende principalmente los siguientes objetivos:

1. Aumento de autoestima y confianza:

Permitiendo a los deportistas conocerse mejor y aprender a utilizar herramientas para descubrir los propios límites y los propios recursos personales y profesionales necesarios para superar esas limitaciones, clave para el desarrollo personal y deportivo.

2. Gestión emocional:

Permite desarrollar una correcta y eficiente autogestión desde el autoconocimiento. Identifica las creencias que limitan en un contexto deportivo específico para transformarlas por otras que den más poder. Los deportistas serán capaces de conocer y auto-regular sus propias emociones permitiéndoles obtener mejores resultados.

3. Los deportistas desarrollan habilidades que les permiten maximizar su rendimiento deportivo:

Favorece que los deportistas lleguen más lejos al

ayudarles a eliminar las barreras mentales, a superar bloqueos y lograr por consecuencia un mayor rendimiento deportivo.

4. Aumento de motivación intrínseca, de disciplina, de concentración de rendimiento:

El deportista descubre sus propias motivaciones y favorece a contar con la disciplina suficiente para enfrentar cualquier desafío deportivo accionando de manera responsable.

5. Ayuda a planificar de manera realista:

Identifica las áreas de mejora para desarrollar la mejor estrategia específica para cada deportista. El autoconocimiento también permite saber qué camino tomar y ayuda a planificar de manera realista y retadora. Esto es clave porque ayudar a mantener los pies en el suelo y evitar la frustración.

6. Retroalimentaciones asertivas:

Un feedback y feedforward asertivo le permitirá al deportista hacerse evaluaciones del rendimiento para mantener, modificar o incluir nuevos comportamientos a la actividad deportiva.

7. Potencia el liderazgo, mejora el trabajo y la unión grupal:

Responsabiliza a los deportistas a tener un mayor

poder de decisión adquiriendo tanto una mentalidad positiva frente al cambio y una actitud ecológica al trabajar en equipo. Cuando un grupo se siente unido y persigue un objetivo común, es fácil que rinda a un gran nivel. Aumenta el sentimiento de pertenencia del equipo, otorga disciplina y mejora las relaciones interpersonales dentro del equipo deportivo. Inclusive si un deportista practica deportes individuales también sabe que cuenta y tiene el apoyo de un equipo interdisciplinario que lo acompañe en su desarrollo deportivo.

Desarrollo personal y deportivo para que logres el éxito que te has propuesto

La competencia deportiva es el momento más importante para los atletas, es el momento donde pueden mostrar todos sus avances, es el lugar donde pueden desplegar toda su capacidad. Según estudios de investigadores algunas quejas comunes que aparecen en la mentalidad del deportista son:

- “Juego mejor durante el entrenamiento que durante el partido”.
- “Sé exactamente lo que estoy haciendo mal pero no puedo abandonar ese hábito”.
- “Cada vez que me acerco al final de una gran actuación o estoy cerca de lograr el triunfo decisivo

en un partido contra un buen equipo, me pongo tan nervioso que pierdo mi concentración”.

- “Soy mi peor enemigo; normalmente soy yo el que me derroto a mí mismo”.

- “Entreno muy fuerte, salto al terreno de juego frenético y todo sale al revés”.

Para superar esas quejas constantes se ha desarrollado un modelo basado en los siguientes valores, como los nombra Schubert Carrera en su libro “Coaching Deportivo”: 1- Confianza 2- Excelencia 3- Liderazgo 4- Talento 5- Innovación 6- Compromiso.

1) Confianza:

Es el mayor activo que poseen los deportistas. Significa sentir y demostrar seguridad en uno mismo. Supone evidenciar la coherencia y cumplir las promesas realizadas.

2) Excelencia:

Se trata de superar las expectativas de los aficionados, los sponsors, los dirigentes e inclusive la propia exigencia.

3) Liderazgo:

Significa marcar la pauta y conseguir que los miembros del equipo den lo mejor de sí mismos.

4) Talento:

Supone poner en valor lo que un profesional sabe, quiere y puede hacer. En su momento jugadores como Messi, Ronaldo, Kobe Bryant o Roger Federer, entre otros, fueron claros exponentes de su capacidad física, mental, emocional y de un absoluto compromiso con ellos mismos.

5) Innovación:

Frente a la adversidad, jugadores de elite se muestran tranquilos, serenos y han aprendido a responder rápidamente en condiciones favorables o adversas. Es la inquietud, la concentración, la experimentación y el aprendizaje lo que determinan la innovación.

6) Compromiso:

De nada le servirá al deportista todo lo anteriormente expuesto si no se compromete a realizar lo necesario para alcanzar aquella meta que quiera y está determinado a lograr. Como diría Thoreau: “Lo que hay delante y lo que hay detrás nuestro es pequeño en comparación con lo que hay en nuestro interior. Y cuando sacamos lo que está adentro, suceden milagros”.



(Crédito: shutterstock)

Proceso para conseguir los resultados deportivos que te propongas

Al hablar del proceso cognitivo, nombramos que los pensamientos llevan a sentimientos, los sentimientos llevan a acciones, a comportamientos y las acciones llevan a resultados. Estos elementos van a ser los que van a determinar tu realidad. Vivimos la mayor parte de nuestro tiempo centrándonos en resultados. Cuando nuestros resultados son buenos estamos satisfechos y no pensamos más allá. Si los resultados te gustan, sigue haciendo lo que venías haciendo. Si los resultados no te gustan, comienza a realizar cosas diferentes, comienza a pensar de forma diferente.

a) Los pensamientos: Los pensamientos tienen un

enorme poder en nuestra vida. Si un deportista tiene pensamientos de preocupación, de ansiedad, de miedo, de tristeza aminorará su confianza haciendo que sus acciones se vean afectadas y por ende su resultado no sea el deseado. De la misma forma, si los pensamientos de un deportista son de confianza, de alegría, de valor, de entereza, de seguridad en él, aumentará en mayor medida la eficacia de sus acciones. Transformando tu modo de pensar, conseguirás realizar acciones más certeras que te llevarán a mejores resultados.

b) Los sentimientos: ¿alguna vez tuviste la sensación de estar en una competencia y que todo te salga bien? Y ¿alguna vez tuviste la sensación contraria, de que hicieras lo que hicieras todo salía de una manera no deseada? ¿Dónde está la diferencia? La diferencia está en el estado neurofisiológico en que nos encontramos. Nuestra conducta es el resultado del estado en que nos encontramos. La clave está en ser cada vez más conscientes y asumir nuestra responsabilidad sobre nuestros estados y de nuestros comportamientos. Hay estados que nos potencian (la confianza, el amor, la seguridad interna, etc.), que nos permiten liberar nuestras virtudes y utilizar nuestros recursos y del mismo modo hay estados que nos paralizan (la confusión, el miedo, la angustia, la tristeza, la frustración, etc.). Para gestionar y dirigir

nuestros estados como entrenadores o deportistas es importante tener en cuenta nuestras *representaciones internas*.

Las representaciones internas son nuestros pensamientos, sentimientos y emociones hacia una situación pasada, presente o futura. Por lo tanto, el reto para desarrollar nuestro nivel más elevado de dominio personal es reconocer qué pensamientos y qué emociones representan nuestros sentimientos, para permitir fortalecer nuestras elecciones centrándonos en los pensamientos y en las emociones que nos potencian en una circunstancia específica.

c) Las acciones y el comportamiento: En la vida y en el deporte, dar el paso a la acción es lo que más nos cuesta, pero una vez dado el primer paso con determinación, se dice que ya tenemos el 51% de nuestra meta conseguida. (Gutiérrez y Scheele, 2009). Es necesario, que tanto los pensamientos, como los sentimientos y las acciones sean consecuentes para conseguir resultados óptimos. ¿Qué pequeñas acciones podemos ir realizando para alcanzar nuestras metas?

En primer lugar, es importante clarificar tus objetivos, visualizarlos y tenerlos presentes. Así, no te desviarás de tu meta y podrás ir corrigiendo el

rumbo hasta que lo consigas. Es probable que en algún momento no te sientas con fuerzas, pensarás que no tienes el tiempo suficiente para entrenar, probablemente tendrás miedo o dudas para tomar el camino correcto, pero es aquí cuando tienes que reaccionar.

No te dejes llevar por esas ideas y refuerza tu plan con mayor determinación para que realices todas las acciones que sean necesarias en el cumplimiento de tus objetivos deportivos. Comprométete realmente con lo que dices y haces. Cuando cumples tu palabra contigo mismo, inicias un proceso que refuerza tu autoestima, tu confianza y tu seguridad.

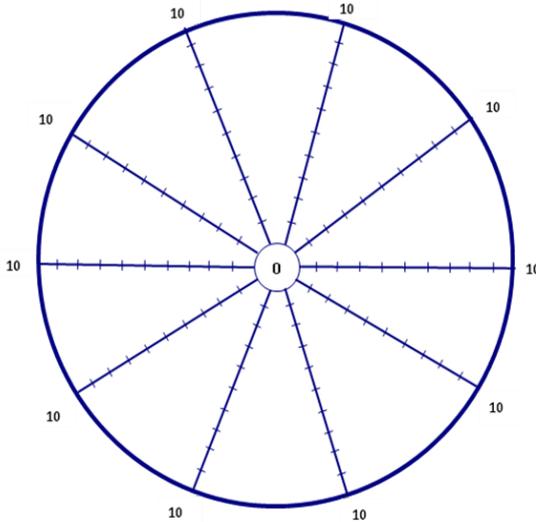
d) Los resultados: Cuando nuestros pensamientos son los correctos, cuando nuestros sentimientos son los correctos y cuando nuestras acciones son las correctas, los resultados esperados comienzan a aparecer.

Ejercicio - Rueda de la Vida

La Rueda de la Vida te proporcionará una visión excepcional, gráfica e individual de tí mismo. Te brindará y facilitará toma de consciencia de tu situación personal o profesional en base a los 10

pilares más importantes que existen para ti, en cada área y su nivel de satisfacción en cada uno de ellos en la actualidad. El conjunto de pilares representa el equilibrio en la vida, en que se debe apoyar para que obtengas una plena satisfacción.

Primer paso: Elije en este momento ¿cuáles son tus pilares respecto a tu vida y a tu trabajo? ¿cuáles son los aspectos más importantes de tu vida? Escribe y coloca cada uno de ellos junto a cada uno de los recuadros situados al lado de los números 10 de la circunferencia exterior del círculo.



Ejemplos: Salud, entrenamiento, competición, fortaleza, constancia, respeto, familia, amistad, espiritualidad, dinero, desarrollo profesional, desarrollo personal, ocio y recreación, amor, diversión, etc.

Segundo paso: Realiza una puntuación sobre tu grado de satisfacción actual en cada una de los pilares del cero al diez. ¿Qué nivel tiene ese pilar para ti hoy? El centro de la rueda representa el nivel más bajo (cero) y la circunferencia externa el más alto (diez). No se trata de dar un diez a todo, sino de obtener una visión adecuada de cuál es, en este preciso momento, tu nivel de satisfacción con cada pilar importante de tu vida.

Tercer paso: Conecta y une con una línea recta cada valor de cada pilar entre si y luego observa detenidamente la forma de tu rueda de vida y reflexiona un minuto sobre el resultado obtenido en ella hoy.

Cuarto paso: Luego de la observación y reflexión visual, responde las siguientes preguntas:

¿Qué pilar tiene el valor mayor?

¿Qué pilar tiene el valor menor?

- ¿Qué te dice que hayas elegido esos pilares por sobre otros?
- ¿Qué pilar estoy dejando de lado?
- ¿Qué pilar debería focalizar mi atención para alcanzar mis objetivos deportivos?
- ¿En qué área de tu vida quieres mejorar?
- ¿Qué haces que no quisieras hacer?
- ¿Qué no haces que te gustaría hacer?
- ¿Qué pilar quieres modificar que aumentando su valor afectaría a toda la rueda de manera positiva?
- ¿Qué pilar quieres modificar que disminuyendo su valor afectaría a toda la rueda de manera positiva?
- ¿De qué te estás dando cuenta al ver tu rueda de la vida y escuchar tus respuestas?
- ¿Qué acción vas a hacer para que tu rueda comience a tener la forma que deseas y cuándo vas a hacerla?
- ¿Qué tan comprometido estás con esa acción?
- ¿Qué dice de ti que hayas elegido esa acción específica y ese compromiso específico para alcanzar tus objetivos deportivos?

Capítulo III

CONCEPTOS CLAVES DE LA PROGRAMACIÓN NEURO-LINGÜÍSTICA PARA EL ENTRENAMIENTO MENTAL

Las necesidades particulares de cada deportista según el deporte o disciplina practicada son contextualizadas a la hora de buscar el máximo rendimiento. Estas necesidades no son permanentes, pueden modificarse en la medida que se van logrando metas realizando una reevaluación constante durante el proceso.

El trabajo mental es importante e influye en el cambio de mentalidad de los deportistas. En este aspecto, el cerebro es clave en la consecución de objetivos y el conocer su función y la manera como reacciona en el comportamiento del individuo ante ciertos estímulos ha hecho que en las últimas décadas se han realizado muchos trabajos que derivan en nuevos hallazgos de gran importancia, los cuales han abierto un gran panorama de cómo “entrenar al cerebro” en la consecución de objetivos de una manera más clara y eficaz.

En el mundo del deporte profesional y de los deportistas de elite la diferencia ya no está en el rendimiento físico, sino en el mejor *entrenamiento*

mental del deportista, y este entrenamiento puede marcar la diferencia en nuestra vida deportiva y personal.

Nuestro cerebro se activa, recluta recursos según los objetivos trazados y también según las posibilidades de conseguirlos. De este modo, aunque tengamos claro el objetivo que queremos, todo dependerá de las posibilidades que nuestro cerebro calcule según la información recibida, que se debe realizar. Vivimos en un mundo de percepciones subjetivas, es decir, no importa lo difícil o fácil que sea alcanzar algo, sino cómo se perciba esa dificultad.

Tradicionalmente años atrás los programas de preparación y entrenamiento para deportistas, se han enfocado mucho más en el progreso técnico y la mejora de la forma física que por el conocimiento e implicancia de los factores psicológicos (emociones, motivación, transmisión de una buena comunicación y empatía por parte del entrenador, etc.) en el entrenamiento.

Sin embargo, en los últimos años, debido a las altas exigencias de la competición, el alto nivel de compromiso personal y la necesidad de que los deportistas deban tomar decisiones rápidas y adecuadas, se ha hecho necesario e imprescindible

darle mayor importancia a la preparación mental del deportista, los especialistas han llegado a la conclusión de que es la preparación mental un factor clave que le permite al deportista obtener el máximo rendimiento.

La Programación Neurolingüística (PNL) es una disciplina de autoconocimiento, comunicación, aprendizaje y cambio, que tiene como objeto detectar y estudiar la *diferencia que hace la diferencia* para posteriormente ser aprendida, enseñada y aplicada en la consecución de un objetivo. Estudia los procesos a través de los cuáles las personas pensamos, aprendemos, actuamos, organizamos nuestra información interna, cómo obtenemos recursos y cómo cambiamos. Desarrolla por ello la capacidad de flexibilidad comportamental para hacer posible el conseguir objetivos con mayor eficacia, tanto personales como profesionales.

Podremos destacar las siguientes definiciones:

Richard Bandler y John Grinder – co creadores de la Programación Neurolingüística:

“La Programación Neurolingüística (PNL) es el estudio de la estructura subjetiva de la experiencia

humana. Entendida como el modelaje de la excelencia humana”.

Joseph O’Connor y John Seymour:

“La PNL es el arte y ciencia de la excelencia personal. Es un arte, porque cada uno da su toque único personal y estilo a lo que esté haciendo y esto nunca se puede expresar con palabras o técnicas. Es una ciencia, porque hay un método y un proceso para descubrir los modelos empleados por individuos sobresalientes”.

Robert Dilts:

“Es un modelo acerca de cómo trabaja nuestra mente, cómo en esto afecta el lenguaje y cómo usar este conocimiento para programarnos a nosotros mismos en el sentido de lograr que nuestra vida y las cosas que hacemos nos resulten fáciles y al mismo tiempo eficientes”.

El término PNL, basa su nombre en que el cerebro humano es como una súper computadora que puede ser programada por la propia persona con el objetivo de obtener un rendimiento óptimo. Podemos

instalar, borrar y actualizar nuestros propios programas los cuales provienen de nuestras creencias, experiencias y educación. Nuestra capacidad para hacer cualquier cosa en la vida está basada en nuestra aptitud para dirigir nuestro propio cerebro.

PROGRAMACIÓN:

Son los programas y actividades mentales conscientes e inconscientes que decodificamos para poderlos reproducir, mejorar o modificar. Un programa es algo establecido (aprendizaje automatizado) y que podemos repetir conscientemente, es decir son las experiencias registradas dentro de las personas y las pericias del uso de estas experiencias. Los programas organizan la información percibida para ser almacenada en nuestro cerebro.

NEURO:

Se refiere al sistema neurológico de procesamiento de información. Los aprendizajes utilizan nuestra neurología y fisiológica para almacenarse y manifestarse. Todo comportamiento es resultado de procesos neurológicos.

LINGÜÍSTICA:

Está relacionada con el lenguaje y la comunicación

verbal y no verbal, a través de los cuales las representaciones nerviosas son ordenadas, codificadas y significadas. Nuestros procesos y experiencias de base neurológica se expresan a través de los siguientes sistemas representacionales:

- V Visual
- A Auditivo
- K Kinestésico (Tacto / Sentimiento)
- O Olfativo
- G Gustativo

HISTORIA DE LA PNL:

La PNL fue creada por Richard Bandler y John Grinder en los años 70 en la Universidad de Palo Alto en Estados Unidos, cuando con el objetivo de investigar y detectar por qué algunos terapeutas tenían un grado de éxito mayor al de otros, decidieron modelar y estudiar el comportamiento, desde un punto de vista muy práctico y observacional, a tres grandes personalidades de aquella época: Fritz Perls, Virginia Satir y Milton Erikson, volcando las conclusiones de dicho estudio en los libros “La estructura de la Magia I y II”.

Según la PNL, el aprendizaje se puede producir:

I) Por impacto: un hecho relevante impacta en nuestra neurología generando una fuerte y nueva conexión neuronal. Según Richard Bandler “una fobia es el ejemplo del potencial de aprendizaje de nuestro cerebro, pues exponiéndose a una situación aprende en apenas unos segundos a tener una respuesta intensa que puede durar años”.

II) Por repetición: una acción repetida en el tiempo comienza creando unos lazos neuronales débiles y con la repetición se van fortaleciendo, hasta que el aprendizaje queda automatizado en forma de competencia inconsciente.

Un aprendizaje importante es el que se genera en contacto con los demás y a éstos se les llaman experiencias subjetivas, que son las que irán conformando nuestro sistema de creencias y valores. Aprendemos y automatizamos entonces, no sólo conductas, sino también actitudes de nuestros mayores, y se hace por similitud y por contraste:

- a.- por similitud: se repite un comportamiento o actitud percibido que resultó atractivo o placentero.
- b.- por contraste: se repite un comportamiento o actitud contrario a lo percibido, al no haber resultado atractivo.

Estados del aprendizaje

- 1.- Incompetencia Inconsciente: desconocimiento de lo que no sé que existe. “No sé, qué no sé”.
- 2.- Incompetencia Consciente: sé que existe algo que no sé. “Sé que no sé”.
- 3.- Competencia Consciente: “Sé que existe algo que estoy aprendiendo”.
- 4.- Competencia Inconsciente: desconozco lo que sé. “No sé lo que sé”.

Concluyendo, resulta una tecnología extraordinaria para superar barreras mentales, mejorar la personalidad, incrementar la capacidad de comunicación y crecer como ser humano. Constituye un modelo, formal y dinámico de cómo funciona la mente y la percepción humana, cómo procesa la información y la experiencia y las diversas implicaciones que esto tiene para el éxito personal y grupal deportivo.

Con base en este conocimiento es posible identificar las estrategias internas que utilizan los deportistas de éxito para aprenderlas y entrenarlas

facilitando un cambio evolutivo positivo.

El poder de la mente

Las creencias son afirmaciones, juicios, evaluaciones sobre nosotros mismos, sobre los otros y sobre el mundo que nos rodea. Son generalizaciones, o verdades, sobre la causa o los significados de las cosas, sobre los límites en el mundo, en nuestros comportamientos, en nuestras capacidades y en nuestra identidad.

Las creencias son uno de los componentes clave de nuestra estructura profunda. Ellas dan forma y crean las estructuras superficiales de nuestros pensamientos y acciones. Determinan cómo se da significado a los hechos y son la esencia de la motivación y de la cultura.

Las creencias funcionan a un nivel distinto que el comportamiento y la percepción, e influyen sobre nuestra experiencia e interpretación de la realidad, conectando esta experiencia con nuestros sistemas de valores o criterios, es decir, las creencias relacionan los valores con los comportamientos, con los pensamientos y las representaciones.

La Real Academia Española define a la creencia “como el firme asentimiento y conformidad

con algo. La creencia es la idea que se considera verdadera y a la que se da completo crédito como cierta”.

“El éxito en la vida deportiva requiere trabajo duro”: ¿Es un hecho o es una opinión?

La forma de dar respuesta a esta pregunta y a muchas que nos hagamos determinará el comportamiento futuro de cada individuo. Las creencias son determinantes de nuestra forma de percibir, pensar y actuar, dirigen nuestra atención en determinados aspectos de la realidad. Las creencias tienen una poderosa influencia en nuestras vidas.

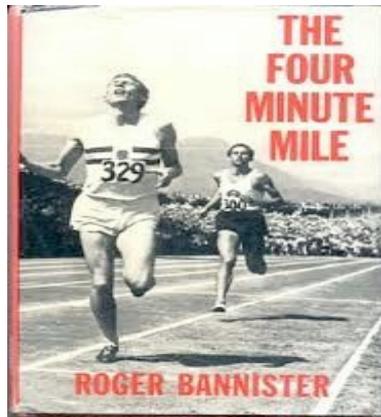
De lo visto hasta ahora, se extraen dos conclusiones. Por una parte, la base de la denominada “Profecía Auto-cumplida”, según la cuál aquello en lo que se piensa y se cree tiende a hacerse realidad y por otra el hecho de que la mayoría de nuestras creencias están instaladas en el individuo desde que es niño, transmitidas por sus padres, profesores, entorno social y medios de comunicación, y por eso a menudo no tenemos conciencia de su impacto o capacidad de elección sobre ellas.

En 1968, en una escuela primaria del sur de San Francisco se llevó a cabo un estudio (Rosenthal

y Jacobson) en el cual un grupo de chicos, que hicieron una evaluación para conocer la media de inteligencia fueron divididos en dos grupos iguales al azar. A uno de dichos grupos se le asignó un profesor a quien se le dijo que los chicos eran “muy dotados”. Al otro grupo se le asignó un profesor a quien se le dijo que los chicos eran “aprendices muy lentos”. Un año después los dos grupos fueron reevaluados en inteligencia. Curiosamente, la mayoría de los chicos del grupo que fueron arbitrariamente etiquetados como “muy dotados” puntuaron más alto que los que previamente habían sido catalogados como “aprendices muy lentos”. Las creencias de los profesores sobre los estudiantes afectaron a la habilidad de aprendizaje de los mismos.

Al hablar de superar creencias ajenas y propias el caso de Roger Banister (corredor de media distancia) y “La milla en cuatro minutos” nos aporta información valiosa. En la década del 1950 ningún corredor había corrido una milla en menos de cuatro minutos, lo cual era considerado por todos como una barrera infranqueable. En esa época, se creía que el cuerpo humano no podía correr tan rápido, pero Bannister se propuso bajar el tiempo de recorrer 1 milla en menos de 4 minutos y el 6 de Mayo de 1954 lo consiguió. Su récord sólo duró 46 días una vez el mundo entendió que era posible. A las seis semanas,

otro corredor, superó el récord rebajando la marca en un segundo y durante los siguientes nueve años más de doscientas personas volvieron a romper aquella barrera que parecía insuperable. Muchas veces el que tiene una creencia mayor en sí mismo, tiende a ser el vencedor.



(Crédito: "The four minute mile" - Roger Bannister)

Si atendemos a las creencias y a su influencia en un proceso de cambio podremos distinguir que según un contexto determinando potencien o limiten, serán las que apoyen y ayuden en el camino a la consecución de los objetivos o serán las que obstaculicen poder llegar al resultado deseado.

Como manifiesta Robert Dilts, el propósito principal de nuestras creencias y de nuestros sistemas de creencias es vincular valores fundamentales con otras partes de nuestra experiencia, con nuestro comportamiento y con nuestros mapas del mundo.

Incrementa tu poder personal

Las personas tienen el potencial para obtener lo que sueñan si trabajan por ello, sin embargo, esa capacidad la ocultan bajo conductas mal aprendidas que hacen que tengan hábitos limitantes y lastimosamente esa forma de actuar los hace desperdiciar tiempo muy valioso. Recupera y gana tiempo y energía eliminando todas aquellas actividades que sin quererlo se convirtieron en un foco de distracción. Todas esas falsas creencias pueden ser suplantadas por nuevas ideas que te potencian y te llevan a lograr los resultados que deseas.

Establece límites para las conductas que consideras que no te aportan en tu rendimiento deportivo, expresa tus límites con tranquilidad y determinación para poco a poco tener un mejor rendimiento al enfocarte en aquellas actividades que

decidas de una manera certera. Toma los fracasos como experiencias enriquecedoras, esta actitud de aprendizaje permanente te hará ser un ganador. Recuerda premiarte, reconoce tus logros, toma un tiempo para divertirse de manera responsable con algo que realmente disfrutas, que te haga bien.

Recuerda que el deportista más importante eres tú. Tú eres lo más valioso en tu vida. Cuida tu aspecto, cuida tu salud, cuida tu alimentación, descansa lo necesario, invierte en ti y en tu bienestar.

El poder del lenguaje - Diálogo y pensamiento positivo

El lenguaje es generativo, no solo nos permite describir lo que percibimos de la realidad, sino que el lenguaje crea realidades porque es básicamente un sistema de representaciones. El equipo es una red de conversaciones, ya que sin darnos cuenta pasamos la mayor parte del día conversando con otras personas. Mediante la utilización correcta de las palabras podemos alterar el curso espontáneo de los acontecimientos, podemos hacer que las cosas ocurran. Es imprescindible aprender a diseñar conversaciones efectivas que nos orienten hacia los

resultados deseados.

La forma en que nos hablamos a nosotros mismos determina cómo actuamos. La forma en que cada persona se comunica consigo misma es clave para obtener un rendimiento deportivo óptimo y una mayor motivación para competir. Todos los seres humanos pasamos largas horas del día teniendo conversaciones con nosotros mismos, por ende, es fundamental una buena relación con nosotros mismos para desarrollar la fortaleza mental.

Si nos hablamos de manera positiva, nuestra actitud se encamina a obtener resultados positivos; pero si esas conversaciones son negativas, lastimosamente nos hace perder energía innecesariamente llevándonos a tomar acciones poco adecuadas, alejándonos así de obtener los resultados que deseamos. Tú tienes el poder para decidir qué diálogo interior vas a sostener contigo mismo.

Responde con un lenguaje corporal fuerte y positivo independientemente de cómo te sientas, esto es algo sobre lo que tienes control. Haz que las situaciones difíciles sean positivas. En lugar de decir "esto duele, estoy cansado", di "esto duele, aquí es

donde mejoro". Controla tu diálogo interior y repite frases positivas como: "Voy a ganar, estoy bien entrenado, soy fuerte y veloz, soy capaz". Une estos pensamientos a una imagen visual positiva. Enfócate en tus fortalezas y en tu percepción, así tu capacidad de triunfar cambiará notablemente. La mente se centrará en la tarea para la que fue entrenada. Es enriquecedor saber que las palabras y los pensamientos conducen a sentimientos, estos encaminan a acciones y que las acciones conducen a resultados. Conoce entonces el poder de las palabras para así utilizar las palabras que te dan poder. Úsalas en tu beneficio mientras entrenas, mientras descansas y mientras compites.

Desde un punto de vista lingüístico, las creencias se expresan por lo general en forma de patrones verbales conocidos como "equivalencias complejas" y "causas-efectos":

- Equivalencias Complejas: implican equivalencias entre distintos aspectos de nuestra experiencia en donde A es igual a B. Ejemplo: "Obtener una medalla significa ser un deportista exitoso".

- Causa-Efecto: Vinculan causalmente valores con

otros aspectos de la experiencia de la persona en donde A causa el efecto B. Se utilizan palabras como “causa”, “hace” o “conduce a”. Ej: “Entrenar duro causa al éxito deportivo”.

Las equivalencias complejas y las causa-efecto constituyen los elementos básicos de nuestra construcción del sistema de creencias, afectando nuestras acciones según la información que procesemos como “verdadera”. El uso práctico y potenciador de éstos patrones verbales está en transformar aquellos que sean limitantes en potenciadores.

Cuando se trabaja con creencias, es importante proponer HACER TEMPORAL cualquier creencia limitante y HACER PERMANENTE cualquier creencia potenciadora. Así, al enunciar una creencia de manera potenciadora, activará recursos que antes no tenía a su alcance.

“Nopuedohacerlo”

vs

“No puedo hacerlo hasta ahora”

“No puedo mejorar mi entrenamiento”

vs

“Estoy mejorando mi entrenamiento día a día”

El lenguaje también encuadra experiencias, es decir, sirven para focalizar la atención en una o en otra experiencia, especialmente cuando se utilizan palabras conectivas como **“PERO”**, **“Y”** o **“AUNQUE”**.

I) **“Pero”** – atención sobre la segunda parte de la oración.

“No pude terminar esa rutina, **PERO** voy a seguir trabajando hasta conseguirla”.

II) **“Aunque”** – atención a la primera parte de la oración.

“Seguiré entrenando con constancia, **AUNQUE** a veces tenga pereza”.

III) **“Y”** – atención a ambas partes de la oración.

“Seguiré con mi plan nutricional **Y** entrenaré responsablemente”.

El entrenamiento mental en el deporte

El entrenamiento mental otorga una ventaja adicional, la ventaja del ganador, ya que más allá del entrenamiento en el gimnasio está la práctica en la mente. Es verdad que el secreto de los ganadores en parte es la práctica y más práctica, pero para obtener una ventaja adicional está el entrenamiento mental y su práctica consciente y consistente.

Las representaciones mentales (imágenes construidas mentalmente, diálogos internos, sentimientos) juegan un papel tan importante como las propias creencias. Por ejemplo, algunos ven a sus contrincantes mucho más lejos de lo que están o más grandes de lo que son, perciben una pared entre ellos y los demás que no les permiten alcanzarlos, y muchísimas otras visualizaciones que afectan a su desempeño.



(Crédito: pinterest)

El poder de la visualización

Según el Diccionario de Cambridge, la visualización es "el acto de visualizar algo o alguien" o "formarse una imagen en su mente". Es casi como mirar a través de una lente en particular, su inconsciencia, su imaginación, sus deseos más profundos y ver su vida desarrollarse dentro de su ojo interno. La importancia de las visualizaciones está en suministrar experiencias que influirán directamente en los estados emocionales del deportista. Dar detalles vívidos al momento del entrenamiento y de

la competición, a los movimientos realizados con éxito y a la celebración del triunfo, mientras más detallada sea la visualización, mejor.

La visualización mental te da la oportunidad de abordar eficazmente un problema o un acontecimiento dentro de tu cabeza antes de encontrarte con él en la vida real. Si surge un desafío, estarás en mejores condiciones de manejarlo o de enfrentarte a él. Esto sucede principalmente porque ya te has encontrado con él, has practicado algunas formas de manejarlo y lo has superado en tu realidad mental, aunque no en la física.

Mediante la visualización puedes acceder a diferentes situaciones reales, incluyendo competiciones, con sentimientos como: *“Yo ya he estado aquí antes. No es ninguna sorpresa. No hay razón para alarmarse. Me he preparado para esto, puedo controlarlo”*. El prepararte a ti mismo para hacer lo que deseas con la ayuda de la visualización es una forma efectiva de liberarte y sentirte más cómodo, más relajado y con mayor control.

En el deporte, la visualización se utiliza principalmente para ayudarte a sacar lo mejor de ti en

los entrenamientos y en la competición. Los deportistas que progresan más rápido y los que alcanzan su mayor rendimiento hacen un gran uso de esta técnica.

Muchos deportistas encuentran útil el imaginar y sentir que realizan los ejercicios perfectamente justo antes de sus actuaciones en las competiciones. Este proceso fortalece la confianza al evocar el sentimiento de una mejor actuación y centra toda la atención en la tarea que se tiene entre manos. Sirve cómo un recordatorio de último minuto del centro de atención y del sentimiento que se quiere llevar al partido o a la actuación.

Los mejores deportistas del mundo han desarrollado extremadamente bien sus habilidades de visualización. Utilizan a diario la visualización como preparación para obtener lo que quieren de los entrenamientos, para perfeccionar sus habilidades dentro de las sesiones de entrenamiento, para realizar correcciones técnicas, para superar obstáculos, para imaginarse a sí mismos triunfando en la competición y para fortalecer la creencia en su capacidad de alcanzar sus objetivos deportivos.

Crea visualizaciones vívidas que contengan:

- Detalles visuales: ¿cuál es la imagen o la película mental? Sus colores, los elementos, las personas.

- Detalles auditivos: ¿qué sonido se escucha? ¿qué música hay? ¿qué tan silencioso es?

- Detalles kinestésicos: ¿cuál es la emoción predominante? ¿en qué parte del cuerpo la sientes? ¿qué tipo de textura puedes llegar a tocar y experimentar?

- Detalles olfativos: ¿cuál es el olor característico de esa película mental?

- Detalles gustativos: Si hubiera un sabor de esa visualización ¿cuál sería?

Realiza visualizaciones de entrenamientos donde experimentes el logro a pesar de la dificultad, donde experimentes el mejor resultado posible. A continuación, un ejemplo citado por el psicólogo deportivo Celman Felman Yañez Roca con un deportista que tiene miedo a lanzar tiros libres en

baloncesto:

“Cierra los ojos, imagina que estas en los últimos dos segundos, y te dan dos tiros libres, estamos un punto abajo, debes meter las dos canastas para ganar, estamos con el público en contra, todos te gritan, quiero que te enfoques en la canasta, que ignores los gritos, ahora toma el balón, da unos cuantos botes mientras respiras en la línea de tiro, lanzas el primero y entra sin dificultad, miras a tu alrededor, el reloj está detenido a dos segundos, el partido depende de ti, la gente te sigue gritando para que falles, estas emocionado y todo depende de ti, el árbitro te da el balón, empiezas a botar para respirar, tomas el tiro, el balón llega la canasta, y empieza a girar sobre el aro, da una, dos, tres vueltas, y al final ingresa, ves cómo lo has conseguido, has vencido a esa dificultad”.

Al exponer a nuestro cerebro a estas situaciones estresantes o emocionantes, cualquiera que sean, nuestro cuerpo empieza a sentir esas emociones, puedes probarlo solo imaginando algo que a ti te cause mucha emoción y verás que sí funciona. Se trata siempre de ponerte en la situación a nivel mental para luego poder materializarla.

¿Cómo aprovechar el poder de la visualización y disfrutar de todos sus beneficios?

¿Cómo te ves dentro de 1 año? ¿Dónde te ves en cinco años? ¿Cómo te imaginas tus logros deportivos futuros? ¿Cómo estarás físicamente? ¿Cuánto dinero ganarás? ¿Qué países recorrerás? ¿Quién te acompañará en el proceso? ¿En quién te convertirás deportivamente y personalmente?

Un estudio publicado en el Journal Neuropsychologia, concluyó que imaginar mover ciertas partes del cuerpo casi entrena los músculos tanto como el movimiento real. La visualización se ha utilizado durante mucho tiempo en los deportes. Imaginar la situación específica con tantos detalles como sea posible, utilizando todos los sentidos para verla, escucharla, sentirla, olerla y hasta saborearla puede ayudarte a alcanzar los objetivos que definas con mayor facilidad.

Una vez que te propongas alcanzar ciertas metas, visualízate consiguiéndolas, imagínate que estás cumpliéndolas. Tu mente es realmente poderosa, así que sigue explorando y crea la vida que deseas con la ayuda de la visualización.

Beneficios de la visualización para preparar una competición:

1) Motivación: la visualización es una potente fuente de inspiración que te ofrece la posibilidad de ponerte en la situación del día de competición. Te llenará de ilusión y sentido para mantenerte centrada en tu objetivo.

2) Perfección: Fijar tu atención en tus movimientos mientras entrenas y luego trasladarte mentalmente al día de la prueba, tratando de optimizar esos movimientos. Visualizarte con una buena postura te permitirá obtener un mayor control de la ejecución y dosificar mejor la fuerza, sobre todo ante condiciones de cansancio.

3) Aprendizaje: La visualización mejora el tiempo de aprendizaje. Cuando no podemos salir a entrenar, es un buen complemento para no perder la práctica de distintas habilidades e incluso perfeccionarlas. Por otro lado, nos mantendrá mentalmente activos y motivados hacia nuestro objetivo.

4) Disminución de la ansiedad: en tramos donde podemos tener más dificultad o inquietud, visualizar

la situación permite poder anticipar dificultades y por lo tanto tener de antemano un plan de alternativas y soluciones, lo que nos ofrece una sensación de control de la situación que nos ayudará a estar más relajados. Además, la propia técnica de visualización se puede utilizar como estrategia de relajación, mediante la evocación de imágenes y sensaciones positivas placenteras y/o que otorguen calma.

5) Confianza: Visualizarte de manera positiva te aportará más confianza en ti mismo para afrontar la competencia. Con la visualización puedes disponer de todos los ingredientes de forma anticipada para poder conocerte, hacer un plan realista y buscar soluciones.

El uso adecuado de la visualización puede llevar a la mejora del rendimiento. Cuando visualizas en tu mente una escena en la que realizas una tarea, en realidad ya te estás entrenando para el desarrollo de la misma, ya has empezado a adquirir cierta destreza.

Las visualizaciones nos hacen sentir aquello que necesitamos sentir para cumplir con la tarea y como cualquier otra técnica, requiere de práctica

regular para tenerla bajo control en el momento que deseemos.

Realizar visualizaciones para alcanzar objetivos es increíblemente importante y poderoso tanto para el deporte como para cualquier otra situación de la vida. Visualizarse vívidamente a uno mismo alcanzando una meta, superando el agotamiento al final de una carrera larga, levantando un determinado peso es tremendamente poderoso sin importar que sea la primera vez para tu cuerpo.

ANCLAJES para el Éxito Deportivo

Nuestra vida está llena de anclajes. Un anclaje, en Programación Neurolingüística, se define como la asociación de un estímulo externo con un estado interno intenso. Los anclajes son utilizados por innumerables deportistas de elite como una técnica para gestionar sus emociones en un momento específico del cuál lo necesitan.

El anclaje lo encontramos en la unión por impacto o repetición a nivel neuronal y en un momento determinado de una experiencia con un

estado emocional, de forma que cada vez que se repite esa experiencia, se evoca dicha emoción, se evoca un patrón de respuesta en una persona que lo lleva de vuelta a experimentar emocionalmente la experiencia interna.

Reconstruir conscientemente una emoción o recurso, como por ejemplo seguridad, confianza, valentía, alegría, amor, motivación, calma, que se sabe puede potenciar, facilitará a llevar a cabo un comportamiento alineado con el objetivo que se quiere conseguir.

Está demostrado que el empuje y la fuerza para realizar cada actividad, reside en la capacidad del deportista de asociar las propias emociones y sentimientos, como así el registrar lo que tiene sentido para uno mismo encontrando lo que realmente motiva. La música es tremendamente efectiva en los anclajes y muy utilizada en el ámbito deportivo. Escuchar una canción que encienda la motivación del deportista puede hacer que los momentos en los que las fuerzas decaen sean gloriosos. Un olor, una imagen, un sonido pueden evocar emociones deseadas. Los anclajes los podemos encontrar, utilizar y desarrollar con los

cinco sistemas representacionales que poseemos, comúnmente llamado por sus siglas VAKOG de Visual, Auditivo, Kinestésico (donde se incluyen las sensaciones y emociones), Olfativo y Gustativo.

Un ancla puede ser una palabra, una imagen, un color, gusto o un aroma entre otros, que me dirige a un estado mental que se estableció alguna vez en el pasado.

El anclaje ayudará a poner al deportista en llegar a un estado emocional preciso en un contexto específico del cuál pueda beneficiarle lo máximo posible en momentos donde se necesita ese toque adicional diferenciador.

Somos capaces de hacer nuestros propios anclajes, cambiar la emocionalidad que nos producen y que nos lleven estos a una mejor calidad de vida cuando lo decidamos. Esto es saber que yo tengo el control sobre mi propia vida y nadie más.

La creación de anclajes se puede originar tanto de manera inconsciente como de manera consciente. Elaborando y practicando tus propios

anclajes, te beneficiarás y obtendrás como resultado la fuerza, la concentración, la confianza, la motivación o la tranquilidad necesaria para hacer de tus objetivos deportivos un éxito real.

Ejemplos de anclajes en deportistas de elite:

- Tiger Woods:

El golfista estadounidense, tiene su anclaje para las etapas finales de los torneos que juega: viste con camisetas de color rojo.



(Crédito: getty images)

- All Blacks:

La selección de rugby Neozelandeza utiliza previo a cada partido el Haka para intimidar a sus

contrincantes. Ancestralmente esta danza era utilizada por los guerreros Maorí para demostrar su fortaleza física buscando intimidar a sus enemigos, aunque también significaba bienvenida y hospitalidad. El Haka está caracterizado por movimientos bruscos con los brazos, el fuerte pisotón, los agresivos cantos, una expresión facial intimidante, así como sacarle la lengua al rival.

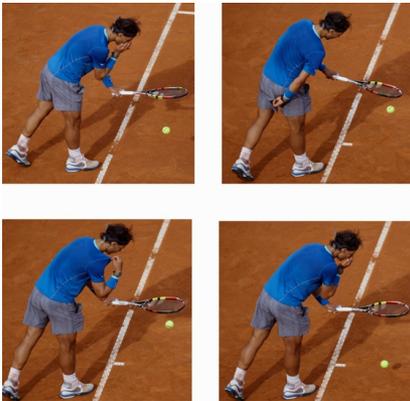


(Crédito: getty images)

- Rafael Nadal:

El Español es de los más acucioso y cuidadoso a la hora de elegir y utilizar anclajes. Siempre sale a la cancha con 6 raquetas, una de ellas en su mano, durante el partido no pisa las líneas si la pelota no está en juego, se acomoda la ropa interior entre punto y punto, arregla su cabello detrás de las orejas y da unos

golpes con la raqueta a sus zapatillas, así también la forma acomoda sus bebidas de una manera metódica.



(Crédito: atptour y Gregorio Borgia)

- Michael Phelps:

El Estadounidense y ex nadador con mayor número de medallas en la historia de los Juegos Olímpicos, tenía como rutina veinte minutos antes de comenzar la competición escuchar música para relajarse y concentrarse. Este competidor ostenta el record de ganar 28 medallas.



(Crédito: pinterest)

- Julio César Chávez:

Uno de los mejores boxeadores Mexicanos, cada vez que subía al ring lo hacía con una vincha roja en la frente, ya que creía que esta lo alejaba de las malas vibraciones y lo protegía de los golpes.



(Crédito: pinterest)

- Cristiano Ronaldo:

El portugués tiene una particular manera de patear los tiros libres durante un partido de fútbol, ubica la pelota con las dos manos en el césped, da tres pasos hacia atrás, abre las piernas y da una larga bocanada

de aire mientras observa el balón. Luego con gran determinación patea con dirección a su objetivo.



(Crédito: sportible)

Comportamientos y Respuestas

Este estudio tiene su origen por el psicólogo y filósofo ruso Iván P. Pavlov ganador del premio Nobel de medicina en el año 1904. Pavlov era conocido en todo el mundo por su trabajo en el condicionamiento clásico, para él los anclajes eran la asociación de un estímulo a una respuesta fisiológica que se produce por el reflejo condicionado. En su experimento Pavlov llamaba a su perro a la hora de comer haciendo sonar una campana. El hambriento cachorro salivaba hasta conseguir su comida. Pero entonces, un día Pavlov hizo sonar la campana, pero esta vez no le ofreció al perro su alimento y se dió

cuenta de algo, a pesar de que no había ningún alimento a la vista, el perro continuaba salivando como si lo hubiera. Pavlov descubrió el reflejo condicionado o acondicionada clásico (nombrado en el capítulo I).

El refuerzo positivo mejora las actuaciones

Se ha demostrado en numerosas investigaciones que el refuerzo positivo (condicionamiento operante nombrado en el capítulo I), es cualquier consecuencia que aumenta la probabilidad de aparición de respuesta posterior. Por tanto, un premio aplicado después de una acción da a entender que el individuo ha actuado correctamente por lo que contribuye a consolidar la acción o respuesta y, por consiguiente, a conseguir una mejora en el rendimiento y en las actuaciones.

Es indispensable conocer las preferencias de cada deportista para poder administrar los refuerzos de manera productiva. La gestión de los refuerzos tiene una influencia en el desarrollo y en el rendimiento de un deportista. Una de las grandes virtudes que poseen los deportistas de alto

rendimiento es gestionar tanto los refuerzos como las críticas que pueden afectarle. Es decir, conseguir un equilibrio ideal ante estas variables externas; aprovechando aquellos refuerzos que le aporten a su juego, desechando aquellos que no lo hacen y así sacar el máximo rendimiento en cualquier circunstancia.

Ejercicio – Círculo de la Excelencia (ancla personal)

Toma los siguientes minutos para analizar y crear un anclaje personalizado consciente para la evocación de una emoción o un recurso que te potencie y puedas acceder a él en el momento que tu lo desees de manera sencilla y práctica. La repetición es útil y clave, ponla en práctica las veces que quieras hasta que accedas con facilidad al estado que desees.

1) Estando de pie (preferiblemente) identifica y elije un estado interno que desees experimentar más a menudo y con mayor facilidad, un estado que quieres potenciar, por ejemplo, confianza, fortaleza, paz, tranquilidad, poder, decisión, seguridad o aquello que tú prefieras.

2) Identifica alguna ocasión en tu vida en la que hayas experimentado ese estado plenamente.

3) Imagina un círculo en el suelo frente a ti, un círculo que representa tu “círculo de la excelencia”, da un paso y entra en él. Vive la experiencia positiva asociándote plenamente a ese estado potenciador. ¿Qué sientes al vivir ese estado? Siente con tu propio cuerpo, experimenta todas las sensaciones. Ve con tus propios ojos, ¿qué es lo que ves? Quizás lo ves como si fuera una foto o quizás una película a color. ¿Cuál son los colores predominantes? ¿A qué velocidad pasa la imagen? Si esa imagen tuviera un olor ¿Cuál sería? Y si tuviera un sabor ¿Cuál sería ese sabor? Escucha con tus propios oídos ¿qué es lo que escuchas al sentir este estado deseado? ¿Qué sonido tiene ese momento? ¿Quizás es una canción, un slogan o quizás una frase que se escucha de fondo?

4) Haz consciente los patrones cognitivos y de comportamiento asociados con ese estado intenso interno. Centra la atención hacia tu interior observando toda característica emocional, tu patrón de respiración, tensión muscular (si la hubiera) y expande tu experiencia de ese estado amplificando e incrementando cualquier cualidad sensorial asociada

a dicho estado (color, movimiento, brillo, textura, olor, sabor, sonido, sensación).

5) Elige un lugar en tu cuerpo para tu ancla, para disparar el estado interno cuando lo toques, quizás brazos, piernas, cabeza o cerrar un puño. En el momento específico donde estés experimentando con mayor intensidad el estado deseado, cuando lo estés sintiéndolo realmente, cierra los ojos (si lo deseas), respira profundo, conéctate con ese estado y toca por un instante esa parte específica que elegiste de tu cuerpo haciendo presión.

6) Sal de tu círculo dando un paso hacia atrás o hacia el costado y sacúdete para desprenderte de ese estado. Comprueba la integración de tu ancla al entrar a tu Círculo de Excelencia y disparando tu anclaje con el estado interno deseado y experimenta la reacción. Observando con qué facilidad y con qué rapidez puedes volver a acceder a ese estado.

7) Repite los pasos hasta conseguir un acceso fácil al estado deseado por medio de tu ancla y tu círculo de excelencia.

Identifica las situaciones en las que quisieras experimentar ese estado potenciador. Imagínate llevando y entrando a tu círculo de excelencia y disparando tu ancla en cada oportunidad (entrenamiento, competición, clasificación, etc.).

Capítulo IV

CONCEPTOS CLAVES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL ENTRENAMIENTO MENTAL

La Inteligencia Emocional ejerce una importante función en la forma de gestionar el comportamiento, afrontar las relaciones sociales y tomar decisiones personales. Hace parte de lo que somos. Daniel Goleman (autor del bestseller “La Inteligencia Emocional”) dice que “Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad, las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad”.

Con el uso correcto e inteligente de nuestra gestión emocional, ayudaremos al uso inteligente de nuestras emociones para que nos aporten positivamente a la consecución de las metas deseadas, para desarrollar un mejor y mayor nivel de rendimiento con una óptima concentración, confianza

y motivación. Definitivamente es útil para mejorar la forma de expresarse, de propiciar refuerzos positivos entre los compañeros y el fortalecimiento del vínculo con el cuerpo técnico. Aporta herramientas concretas en el proceso de la comunicación interna del equipo, para lograr un entendimiento eficaz de todos los componentes y así poder coordinar eficazmente planes de acciones en conjunto.

Encuentra nuevas alternativas para abordar las limitaciones, con lo cual los deportistas logran mejorar sus desempeños individuales y/o en equipo, superando eficazmente los desafíos enfrentados.

¿Por qué es importante hablar de inteligencia emocional en el contexto deportivo?

Porque en el deporte de alto rendimiento hay que tomar decisiones extremadamente rápidas y certeras. El concepto de inteligencia emocional ha sido una de las grandes ideas que han permitido el desarrollo de nuevas técnicas para el afrontamiento competitivo.

Los neurocientíficos están realizando cada

vez más investigaciones para entender las bases biológicas de las emociones y su relación con la razón y la conducta humana. El estudio de la consciencia, los sentimientos y las emociones antes estaban reservados mayormente para asuntos filosóficos, pero hoy por hoy, debido a su importancia en la vida y el desarrollo del ser humano son estudiados a profundidad con bases científicas, aplicándose de manera objetiva en el contexto deportivo con éxito.

Reconocer los miedos sin sentirse vulnerables, ni débiles es el primer paso. Un estudio para determinar a qué tienen miedo los jugadores de fútbol, efectuada por Marcelo Roffe, psicólogo Argentino, quien tiene 12 libros escritos y múltiples artículos, en su trabajo "*Los miedos de los futbolistas*" sacó a la luz el siguiente resultado acerca de cuáles son los principales miedos de los jugadores:

- 1) Miedo a perder.
- 2) Miedo a la competencia.
- 3) Miedo a ganar.
- 4) Miedo a arriesgar.
- 5) Miedo a equivocarse.
- 4) Miedo a enfermar.

5) Miedo al futuro.

6) Miedo a perder lo ya logrado.

¿Te suenan estos miedos familiares? Al ser humanos, estos sentimientos de miedo son frecuentes, pero debemos tener en cuenta que el cómo los afrontamos definen en mayor medida la manera de cómo afrontaríamos los obstáculos que se nos van presentando en la vida personal y deportiva.

Cito a continuación una frase de Roffe: “Los miedos aumentan a mayor presión y disminuyen a mayor confianza”.

Un deportista, ante todo es, un ser humano y como tal no está exento de la falta de control de sus emociones, sentimientos, pensamientos, conductas automáticas, etc. Todas estas conductas juegan un rol fundamental al momento de competir y de afrontar el día a día deportivo.

¿Cuántas veces un deportista que se deja llevar por su ira, miedo o su impotencia pierde un partido, una carrera o una competencia? ¿Cuántas veces los deportistas son víctimas de un estado emocional que no saben dominar o manejar?

¿Cuántas veces un pensamiento dominante que dice “no puedo” juega un rol fundamental al momento de salir a competir? Y aún más importante: ¿Cuántas veces puedes superar exitosamente estos pensamientos, estos sentimientos y trabajar para que ellos se vuelvan a tu favor?



(Crédito: sportlife)

Inteligencia Emocional y Neurociencia

Las personas no elegimos sentir lo que estamos sintiendo. Adquirir inteligencia emocional quiere decir involucrar tu mente en la decisión de cómo vivir las emociones. La inteligencia emocional trata de conocer las propias emociones, tener consciencia de uno mismo, el reconocer un

sentimiento inteligentemente para ti. Comprenderlas y usarlas será la estrategia. La forma de utilizar con efectividad tus emociones consiste en comprender que éstas te sirven de una manera adecuada si las identificas y trabajas con ellas adecuadamente.

La Neurociencia ha aportado conocimiento científico del funcionamiento del cerebro humano, que justifica argumentos y comportamientos del ser humano. Al empezar a cuestionar tus emociones, disminuirá la intensidad emocional que experimentes y, en consecuencia, podrás afrontar la situación con mayor facilidad y rapidez.

La palabra inteligencia etimológicamente proviene del latín *intellegere*, que a su vez está compuesta por dos vocablos; *intus* (“entre”) y *legere* (“elegir”), es decir “quien sabe elegir.” La inteligencia está reconocida como una habilidad la cual puede enseñarse y desarrollarse, dando cada individuo tendría mejores posibilidades de elegir, así que es supremamente “inteligente” desarrollar la inteligencia de las emociones.

Nuestras emociones nos guían cuando se trata de enfrentar momentos difíciles y tareas demasiado

importantes. Una emoción es una reacción psicofisiológica de nuestro cuerpo en respuesta de un estímulo que viene provocado por un hecho, un recuerdo, una emoción o un acontecimiento.

“Emoción” viene del latín, *emotio*”: “mover hacia el exterior”, “movimiento o impulso”. Una emoción es una respuesta química rápida e impulsiva a nivel fisiológico que se dispara desde el cerebro límbico. Son fenómenos complejos caracterizados por una combinación de factores cognitivos, experienciales, estados fisiológicos y expresiones conductuales. Se puede decir que cualquier estímulo ya sea externo o interno generará una emoción a partir de la interpretación de lo percibido, que conducirá a tener una determinada conducta.

Las emociones son indicadores o señales que contienen una valiosa información que es preciso escuchar, interpretar y aprovechar. Son una respuesta del ser humano y suponen una valoración de lo que está sucediendo en el exterior y en la relación con los demás. Aportan información sobre qué hacer a raíz de una situación vivida y la interpretación que se hace de la misma.

Las emociones aportan información de si se está cumpliendo o no los objetivos planteados (ejemplo de la alegría producida cuando hemos logrado alcanzar una meta) y suponen una motivación imprescindible para la consecución de los mismos.

Por otra parte, las emociones aumentan la velocidad de aprendizaje, ya que una emoción vivida de forma intensa en un determinado momento, dejará una huella que hará recordar esa acción y emoción juntas cuando se produzca la primera. Ya que cada emoción tiene en su raíz un impulso hacia la acción, manejar esos impulsos resultará básico para la gestión y la inteligencia emocional. Comprender la inteligencia emocional, significa utilizar la emoción de manera inteligente.

Las emociones desde un punto de vista científico y neurocientífico resultan de la actividad del sistema nervioso, al igual que los movimientos voluntarios. Se debe tener en cuenta que no hay emociones positivas o negativas, las emociones en un determinado contexto *potencian* o *limitan* al individuo.

La emoción tiene dos componentes: uno es la sensación subjetiva sentida interiormente. El otro componente es la manifestación externa de la emoción. A veces es posible separar los dos componentes, por ejemplo, un actor puede simular todas las manifestaciones de una emoción sin realmente sentirla. Eso indica que estos dos aspectos de la emoción pueden residir en regiones separadas del sistema nervioso.

Primeramente, el sistema nervioso debe determinar cuál es la emoción adecuada en cada caso. Esto lo realiza, al menos en parte, una estructura llamada amígdala cerebral. La corteza cerebral envía una copia de la información sensorial que recibe a la amígdala, y esta decide si el estímulo es amenazador, y si se debe responder a él con agresividad o miedo. Los animales que tienen lesionada la amígdala cerebral se vuelven mansos porque pierden toda la agresividad, y tampoco son capaces de mostrar miedo ante estímulos que normalmente les asustarían. Una vez que la amígdala cerebral ha decidido que el estímulo requiere una respuesta específica, envía señales a otros lugares del cerebro para poner en marcha los distintos componentes de estas emociones. Por un lado, envía señales a la corteza

cerebral para desencadenar la emoción subjetiva interna y por otro lado desencadena la expresión externa de la misma.

Ante situaciones que puedan afectar emocionalmente es importante destacar que la comprensión estimula la corteza y abre canales nuevos hacia la reflexión y entendimiento.

Por su parte Daniel Goleman desarrolla una diferenciación entre emociones y nombra a las emociones primarias o básicas como aquellas que son adecuadas en calidad, intensidad y duración a la situación aquí y ahora. Es decir, son los sentimientos “verdaderos” más básicos, lo que se siente en lo más profundo y son los que definen verdaderamente lo que siente. A partir de estas emociones primarias “brotan” el resto de ellas. Y por el otro lado nombra a las emociones sustitutivas o secundarias las cuales son aprendidas, la mayoría de las veces en forma inconsciente.

En ocasiones ocultan literalmente lo que se está sintiendo en lo más profundo, como ejemplo, muchas personas han crecido escuchando que tienen que ser fuertes y, por consecuencia, tienen

dificultades para admitir sus sentimientos primarios (de por ejemplo miedo), así que en su lugar pueden llegar a mostrar enfado. Se puede determinar que toda emoción tiene siempre una intención positiva hacia quien la evoca, es decir “la emoción trata de protegernos de algo o de alguien y aparece porque hay una necesidad no atendida en cada uno.

Emociones básicas del ser humano

El psicólogo Paul Ekman comenzó a estudiar la conducta no verbal y las expresiones faciales, así como también el ocultamiento de las emociones en las expresiones del rostro. Fue así que en 1972 clasificó expresiones básicas o biológicamente universales en la especie humana a partir de estudios de comportamiento no verbal de una tribu aislada en Papúa Nueva Guinea. Las emociones básicas del ser humano las desarrollaremos a continuación junto con estrategias útiles para aplicar en cada una de ellas.

Reflexiones y estrategias para trabajar efectivamente las emociones:

- **Miedo:** La emoción más primitiva es el miedo, sin el miedo no estarías aquí. Ante un peligro inminente,

el miedo avisa para activar la movilización corporal en la respuesta de lucha-huida, la cual se debe a la liberación de neurotransmisores que hacen que el nivel de activación del sistema nervioso simpático se intensifique, especialmente la adrenalina y la noradrenalina, sustancias neuroquímicas que movilizan el organismo para una emergencia. La sangre va a los músculos esqueléticos grandes, como lo son los músculos de las piernas y así resulta más fácil huir, el rostro queda pálido debido a que la sangre disminuye la circulación en él, ya que esta sangre es más necesaria en los músculos grandes. Aumenta nuestra frecuencia cardiaca y respiratoria, así como la tensión muscular y la intensidad de la sudoración. Es el despertar simpático junto con la liberación de dosis de cortisol, la hormona del estrés, que debilita el sistema inmunológico. El cortisol reduce la capacidad de los glóbulos blancos para combatir células infectadas. Aparece por ejemplo, cuando podría suceder una situación desafortunada, cuando algo o alguien valorado y querido está en riesgo o ante una amenaza de cierre de oportunidades. La parálisis es otro patrón comportamental asociado al miedo. La parálisis surge automáticamente cuando en ese momento la mente analiza y se da cuenta que ni luchando ni huyendo se tiene probabilidad de sobrevivir. El miedo, activado por el cerebro

reptiliano, está para protegernos y resguardar nuestra vida.

Normalmente detrás del miedo hay inseguridad. El miedo avisa (o protege) de que se está en peligro, y al igual que la ira, también prepara para la huida o la lucha, y la gestión recomendable es enfrentarse a él, no ocultarlo ni ignorarlo, y actuar, no siendo tan importante el resultado en sí, sino la “mera” acción. Normalmente bajo los efectos del miedo, se reduce el campo ocular de visión y se pierden otras capacidades. Además, lleva a focalizar la atención sobre los aspectos negativos y no sobre los positivos de las cosas. Para trabajar el miedo se recomienda aumentar la seguridad focalizando los beneficios que aporta el miedo para sustituirlos y tomar acción, es decir, ocuparse en vez de preocuparse. La acción aportará seguridad.

- **Alegría:** La alegría, a la que el individuo tiende de manera natural, aparece cuando se ha alcanzado una meta y es así cuando se prepara para la celebración. Implica motivación para cumplir metas, eleva las defensas del organismo y favorece la acción, ya que el ser humano suele hacer aquello que le gusta. La alegría genera una buena disposición y entusiasmo para cualquier tarea que se presente y para esforzarse

por conseguir una gran variedad de objetivos. En la manifestación de la alegría juega un gran papel el sistema nervioso parasimpático, teniendo como consecuencia la respuesta de relajación que genera un estado de calma y satisfacción, facilitando la cooperación. La experiencia emocional de alegría promueve cambios evidentes en las facies (expresiones) del rostro como la elevación de las mejillas y la aparición de arrugas en el área de los ojos, las famosas “arrugas de felicidad”. En este proceso fisiológico se liberan neurotransmisores como la serotonina, que regula el estado anímico y la oxitocina, también llamada la hormona del amor, ya que indica atracción emocional. Esta hormona también favorece a una buena salud mental y beneficia a la resolución de situaciones difíciles. La alegría expresa que se ha alcanzado una meta y prepara para la celebración. La emoción de la alegría implica motivación para cumplir metas, eleva las defensas del organismo y favorece la acción, ya que el ser humano suele hacer aquello que le gusta. La gestión ante la alegría es aprobarla y compartirla.

- **Ira:** Debido a ella, la sangre fluye a las manos, este comportamiento se da por el instinto primitivo de tomar un arma o golpear a un enemigo en un acto de

defensa al sentir la propia supervivencia amenazada. El ritmo cardíaco y respiratorio aumenta, hay liberación de adrenalina y noradrenalina las cuales generan energía suficiente para crear una acción potente. Aparece el despertar simpático, para la movilización de lucha o huida. La ira es la emoción más peligrosa según Paul Ekman, ya que hoy en día es la emoción que menos adaptación permite, porque impulsa al individuo a pelear instintivamente. Nuestras emociones evolucionaron cuando no teníamos la tecnología adecuada para actuar tan poderosamente sobre ellas. Es una emoción bisagra, lleva de una emoción a otra. La rabia aparece como fuego interior, como fuente de energía que va a “quemar” la tristeza que se encuentra en muchas ocasiones debajo de la ira y así volver a tener la emoción a la se tiende naturalmente, la alegría. La ira sabiéndola utilizar inteligentemente sirve para obtener resultados positivos, aparece para aprender a poner límites y para manifestar lo que genera molestias influyendo en el rendimiento. Muchas ocasiones por debajo del enojo se puede encontrar tristeza.

La gestión recomendable ante la ira es permitir su expresión y luego indagar sobre el

problema que lo provocó. La podemos encontrar en formato ‘culpa’, que es el enojo o ira con uno mismo y en formato ‘resentimiento’ que es el enojo o la ira con los demás. La culpa está asociada al auto reproche a los “debería” y a los “tengo que”. Para gestionar la utilización de “deberías” se propone tomar consciencia e identificar qué necesidades está cubriendo, comprobar su validez (¿realmente debería...?). Cambia los “debería” y los “tengo que” por los “quiero” o “deseo”. Para la gestión del resentimiento se parte del aceptar a las personas y no a las expectativas que se tienen de ellas. Gestionar el perdón: entender, aceptar y perdonar, y flexibilizar la imagen que se tiene de los demás.

- **Tristeza:** Como decía el gran poeta y escritor uruguayo Mario Benedetti “nadie nos advirtió que extrañar es el precio de los buenos momentos vividos”. La tristeza se activa cuando una persona pierde algo o a alguien importante en su vida o que su necesidad de afecto y amor no está atendida. Ayuda a adaptarse a una pérdida significativa: algo malo pasó, algo o alguien querido se perdió, una posibilidad se cerró, por ejemplo “no terminé la carrera en el tiempo deseado”, “perdí el partido final”, “no logré clasificar”. Prepara a la persona para retirarse y llorar,

por lo que es importante expresarla. No hablo de reprimir, sino de exteriorizar y expandir la consciencia acerca de la emoción. Fisiológicamente durante la tristeza las defensas bajan, disminuye la actividad neuronal, los órganos pueden presentar disfunciones. No toda tristeza debe evitarse, la melancolía como cualquier otro estado de ánimo, tiene sus beneficios; refuerza una especie de retirada reflexiva de las actividades de la vida y permite al individuo quedar en un estado favorable para llorar, para reflexionar, para hacer los ajustes necesarios y los nuevos planes que permitirán continuar con la vida. La gestión ante la tristeza ha de ser la de permitir expresarla y reflexionar sobre lo sucedido para tomar y aprender sobre las lecciones vividas para modificar conductas y tomar los correctivos necesarios.

- **Amor:** Es un sentimiento de afecto universal ante una situación, persona o cosa. La oxitocina, conocida como la hormona del amor, se produce en el hipotálamo y se libera en la hipófisis. Favorece a una buena salud e higiene mental, ayuda a superar situaciones difíciles. El amor es uno de los valores más importantes. Es la fuerza que nos impulsa para hacer las cosas bien, por eso es considerado un valor

que tiene muy clara la diferencia entre el bien y el mal. El amor es un sentimiento moral, pues nos induce a actuar bien en nuestra vida y con las personas que amamos. Además, nos lleva a tener una vida plena de paz, tranquilidad, alegría y, en consecuencia, de bienestar con nosotros mismos. El amor favorecerá y ayudará a superar situaciones difíciles, e indica atracción emocional. La gestión es aceptar este sentimiento y retribuirlo, es decir, dar amor y recibir amor.



(Crédito: hablandofitness)

Emociones como impulsoras del cambio

Las emociones son fundamentales en la toma de decisiones por sus repercusiones en el

comportamiento humano, siendo una de las piezas claves en cualquier proceso de cambio, e incluso teniendo el papel de “impulsoras” del mismo, ya que elude el tratamiento racional de circunstancias que en ciertas ocasiones proceden de creencias de mapas limitantes. Se podría decir que una buena gestión emocional implicará la siguiente secuencia de actuación:

Pasos de la Gestión Emocional para un óptimo rendimiento deportivo

1º Paso: Identificación de la emoción

La verbalización e identificación de todo aquello que el ser humano no conoce, le supone una disminución de la ansiedad, del desasosiego o quizás incluso del “estrés” que dicho desconocimiento le genera. En muchas ocasiones se puede llegar a decir “no sé qué me pasa”, “en los entrenamientos rindo bien y en la competición no entiendo porque rindo de otra manera”, “cada vez que mi rendimiento baja me vuelvo otro”, sin determinar ni el motivo ni el asunto en cuestión. La identificación de lo que acontece “poniéndole nombre” a lo que se siente o lo que ocurre, por regla general es un estado subjetivo que sí es susceptible de definición. La identificación de la

emoción es el primer paso para una correcta gestión emocional deportiva, ya que si no “se sabe qué se tiene, ¿cómo saber cómo actuar?”

2º Paso: Aceptación de la emoción

No elegimos la emoción, ella aparece por si sola. La emoción “aparece” disparada por algún evento o situación ya sea de bienestar o malestar y ante la cual sentiremos placer o desagrado. Las emociones se generan por la interpretación de los hechos y está muy influida por el observador que cada persona es. Por ejemplo, si estoy con miedo experimentando síntomas de ansiedad y nerviosismo antes de una competencia, hay una posibilidad que esa emoción lo que quiere transmitirte es la importancia de estar bien preparado y entrenado, es decir, identifica, acepta ese miedo e interioriza su significado para continuar entrenando a consciencia y desarrollar cada vez más tus fortalezas.

3º Paso: Expresión de la emoción

Se ha demostrado las bondades que posee la expresión de las emociones, ya que significa una mayor conexión con uno mismo y con la emoción de

uno en un determinado momento, lo que otorga mayor conocimiento e información introspectiva. Si estás alegre por haber logrado finalizar un entrenamiento con éxito, felicítate y disfrútalo. Si estas experimentando tristeza por no haber alcanzado clasificar a una competencia deportiva de importancia para vos, permítete expresar esa tristeza, comunícala, sácala de adentro tuyo, si es necesario y lo deseas llora. Te permitirá tomar un impulso de una forma diferente y más útil para el siguiente paso.

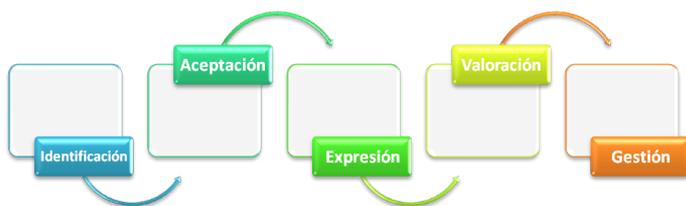
4º Paso: Valoración de la emoción

Es preciso revisar el cómo afecta dicha emoción a la consecución de los objetivos del deportista, ya que en caso de que dicha influencia sea potenciadora el tratamiento será bien distinto a si su influencia es limitante. Para ello, puede resultar muy útil responder a las preguntas ¿de qué manera esta emoción te acerca a la consecución de tus objetivos? ¿de qué forma puede estar limitándote dicha emoción?

5º Paso: Gestión de la emoción

Gestión implica sin dudar ACCIÓN, la cuál es imprescindible para el trabajo con emociones. En

función de la emoción que este limitando en un momento específico, será oportuno aplicar una acción de manera decidida y de forma responsable. Si lo que experimenté, como el ejemplo anterior, fue tristeza por no haber clasificado a la competencia deportiva que deseaba y luego que permití expresar esa tristeza, será el momento de tomar la acción según lo sucedido, quizás necesitaba entrenar más, quizás debía seguir un plan nutricional (que no seguí) o quizás debería tener más seguridad en mi mismo. En este paso, tu mismo serás el que decida cuál es la acción necesaria que te acerque a tu meta con la lección que has aprendido.



(Crédito: Efic)

Prepárate mentalmente

Obtener los mejores resultados exige que te centres en lo que haces y en qué es lo óptimo para que

finalmente logres lo mejor para ti y tus objetivos. Para estar preparados al máximo y reducir en lo posible el número de contratiempos, las personas que logran grandes objetivos en la vida saben desarrollar sobre la marcha y en cualquier situación un plan que les indica cómo actuar y también un plan alternativo que sustituya al anterior.

El entrenamiento más efectivo es aquel que se centra además del acondicionamiento físico, en el acondicionamiento mental, ya que la conjunción de estos dos es relevante a la hora de tener resultados óptimos.

El progreso se compone de altibajos. Piensa en el mejor deportista de tu disciplina; ese deportista también se ha sentido desanimado alguna vez. También ha tenido problemas para triunfar y metas que no ha alcanzado. Pero, de algún modo, persiste y supera los obstáculos. No es una tragedia quedarse corto en determinada meta. La experiencia te hace crecer, aprender de ella, ajustar los objetivos, adherirte a metas inmediatas o pasos intermedios que tienes frente a ti. Un tropiezo temporal no implica que tengas que abandonar tus objetivos o rendirte. Significa que has aprendido una lección, que vas a

trabajar para fijarte metas más apropiadas y que adaptarás esas nuevas metas a lo que has aprendido sobre ti y acerca de la situación actual.

Ejercicio - Reconociendo mis emociones

Tómate los siguientes minutos para reflexionar y contestar las siguientes preguntas sobre las emociones:

- Miedo: ¿En qué momentos en el entrenamiento, en la competición y/o en el descanso siento miedo? ¿Qué es lo que está protegiendo ese miedo? ¿Qué es lo que te está queriendo transmitir? ¿Qué señal de aviso te está dando el miedo?

- Alegría: ¿Cuándo sientes y experimentas alegría?
¿Cómo es esa alegría en tu vida deportiva y en tu vida personal? ¿Con quién la estás compartiendo?

- Rabia: ¿En qué situaciones la rabia aparece en tu vida? ¿En qué momentos es experimentada como culpa y que qué momentos es experimentada como resentimiento? ¿Qué información te aportó y/o te está dando la rabia en tu vida deportiva en el caso que la experimentes?

- Tristeza: ¿Durante que períodos deportivos has sentido tristeza? ¿Qué es lo que has perdido, qué situación o circunstancia has perdido y que era importante para ti? ¿De qué forma te has permitido vivir la tristeza cuando aparece? ¿Qué información te ha dado que en este momento sería útil para ti?

- Amor: ¿Por qué situación, comportamiento y por qué persona sientes amor? ¿De qué manera única se relaciona ese amor con el deporte y con tu vida deportiva? ¿Quién eres cuando sientes amor y te comportas en consecuencia a él en tu vida?

¿Qué emoción estoy viviendo?

¿Cuál emoción estoy experimentando más frecuentemente en mi vida?

¿Qué emoción es la que quiero sentir más, experimentar con más frecuencia?

¿A qué conclusión has llegado?

Si tuvieras que tomar una medida, un comportamiento a partir de hoy con respecto a tus emociones, ¿cuál sería?

Capítulo V

CONCEPTOS CLAVES DE LOS NIVELES NEUROLÓGICOS PARA EL ENTRENAMIENTO MENTAL

¿Qué son los niveles neurológicos y quiénes los proponen?

Los niveles lógicos o *niveles neurológicos* fueron propuestos por el antropólogo Gregory Bateson y desarrollados por Robert Dilts como una forma útil para comprender y/o dirigir el cambio en los individuos. Es una manera de representar la forma en que interactuamos con el mundo. Su importancia reside en conocer su existencia y la relación que tienen estos niveles entre si para indagar con mayor eficacia el pensamiento y el comportamiento humano.

Gregory Bateson, nacido en el Reino Unido el 9 de mayo de 1904, fue un antropólogo, lingüista, científico social y cibernético, cuyo trabajo se enfocó en temas pertenecientes a la psicología clínica, la social, la psicolingüística, la biología y la etnografía, entre otras disciplinas. Su padre, William Bateson, fue investigador de la evolución genética. Gregory

Bateson es conocido por su desarrollo de la teoría del doble vínculo de la esquizofrenia, junto con Paul Watzlawick, quien trabajaba en el Mental Research Institute (MRI) de Palo Alto. Aunque Bateson nunca se asoció a esa institución, siempre mantuvo buenas relaciones, lo cual haría que nociones batesonianas influyeran el trabajo del MRI. Según Bateson, la mente, el espíritu, el pensamiento y la comunicación se conjugan con la realidad externa del individuo, lo cual le sirve para construir su propia realidad individual. Decía que el cuerpo, la parte material de cada uno, logra trascender esa dimensionalidad material gracias a albergar en él esos aspectos psicológicos.

Bateson fue profesor en varias universidades y tenía opiniones alternas sobre cómo se debían hacer las cosas en la investigación, alejándose de la rígida forma de ver e investigar las ciencias sociales y acuñó el concepto de niveles lógicos para referirse a ciertos niveles de aprendizaje, pensamiento y comportamiento del ser humano.

Por otra parte, Robert Dilts ha sido desarrollador, autor, entrenador y consultor en el campo de la Programación Neurolingüística.

Estudiante y colega por largo tiempo de ambos co-creadores de la PNL (Richard Bandler y John Grinder), como así también estudió personalmente con Milton H. Erickson y con Gregory Bateson, además de desarrollar nuevas aplicaciones de la PNL para la educación, creatividad, salud y liderazgo, su contribución personal incluye técnicas de estrategias, de sistema de creencias y el desarrollo de la PNL en el ámbito sistémico.

Una de sus principales aportaciones es de la teoría de los niveles neurológicos, como jerarquía de aprendizajes y de cambio en las personas. Tiene como base el esquema propuesto por Carl Jung sobre el consciente / inconsciente. Se toma como metáfora un iceberg, del cual solo vemos el cinco por ciento. Jung dice que esa es la parte consciente del ser humano. El otro noventa y cinco por ciento es inconsciente. Robert Dilts lo complementó con la teoría propuesta por el antropólogo Gregory Bateson en una sus aportaciones a la cibernética, “Los niveles lógicos del aprendizaje”.

Consciente – por encima de la superficie

5-7 % de la actividad mental

5 ± 2 actividades de forma simultánea - George Miller

(psicólogo cognitivo USA)

Inconsciente – por debajo de la superficie

93-95% de actividades mentales realizadas



(Crédito: Efic)

Según Bateson y Dilts, tenemos diferentes niveles “lógicos” en los cuales aprendemos, experimentamos y aceptamos las cosas. Dependiendo de las circunstancias y de la persona, unos niveles serán más importantes que otros. Un nivel puede tener una influencia significativa sobre unos y muy poca influencia sobre otros, entonces, mientras más alineados estén los niveles neurológicos del individuo, mayor y sostenible será el cambio

personal. Nuestros pensamientos están guiados por cada uno de estos niveles lógicos. La función de cada nivel consiste en sintetizar, organizar y dirigir las interacciones con el nivel inferior y superior de pensamiento. Ya que un cambio en un nivel más profundo originará un cambio en todos los niveles superiores, al querer hacer un cambio en nosotros mismos, habrá que hacer un cambio teniendo en cuenta cada nivel neurológico.

Entonces, ¿Cuáles son los niveles neurológicos?

Entorno: Es el nivel más básico. Trata del ambiente exterior, el entorno físico, el lugar, el contexto y la manera en que éste me afecta. Tiene que ver con el momento presente, el aquí y el ahora. Es dónde se encuentran las oportunidades y los límites externos. ¿Con quién pones en práctica tus comportamientos? ¿En dónde ocurre? ¿Cón quién entrenas? ¿Qué impacto tendrá en el entorno la consecución del objetivo deseado? ¿Quién más está en esa situación particular? ¿Qué más puedes observar? ¿Qué lugar, que cosa material o quién falta? El entorno es todo lo que te rodea ahora mismo, en ese entorno estás realizando un comportamiento que incluye todo lo que estás haciendo (entrenamiento, gimnasio, parque,

colegio, universidad, trabajo, amigos, colegas, familia).

Comportamiento: Son tus acciones específicas, tu conducta. ¿Qué haces? ¿Qué tipo de entrenamientos elaboras? ¿Qué rutinas realizas? ¿Qué estás haciendo realmente en tu practica para alcanzar tu objetivo? ¿Qué estudias para apoyar tu rendimiento? ¿Qué te dices? ¿Qué es lo que no haces deportivamente y deberías? ¿Qué acciones específicas haces para conseguir tu objetivo? ¿Qué es lo que no te dices? Los comportamientos en este nivel impactarán en el nivel entorno en mayor o menor medida. Aquí están también las cosas que no controlamos de forma consciente pero que suceden por causa nuestra.

Capacidades: Son tus capacidades, es la forma en que te comportas. ¿Cómo lo haces? ¿Cómo es la forma en la que entrenas? ¿De qué manera ejercitas? ¿Cómo cuidas tu cuerpo? ¿Cómo cuidas tu mente? ¿Cómo cuidas tu salud? ¿Cómo haces las cosas que haces? ¿Qué habilidad te falta obtener? ¿Qué habilidad necesitas desarrollar? Las capacidades permiten que nuestros valores se traduzcan en comportamientos específicos. Es el nivel de las estrategias, las habilidades, los recursos y las

competencias.

Creencias: Las creencias nos ayudan a funcionar en nuestra vida, nos permiten entender nuestra realidad ya que nos da una sensación de certidumbre acerca de una situación que vivamos. ¿Por qué? ¿Por qué haces las cosas que haces? ¿Por qué entrenas? ¿Por qué entrenas de la forma que entrenas? ¿Por qué compites? ¿Por qué quieres alcanzar ese objetivo deportivo? ¿Por qué? ¿En qué crees? ¿Por qué crees lo que crees? ¿Por qué tienes este objetivo? ¿Por qué es importante para ti este objetivo? ¿Por qué descansas de la forma en que descansas? ¿Por qué estudias? Las creencias de este nivel influyen en los niveles previamente descritos y terminan impactando consciente o inconscientemente en ellos al basarnos cuando tomamos decisiones. Las creencias que nos motivarán o nos limitan por lo general responden a juicios que construimos basándonos en experiencias pasadas por nosotros o por los que nos rodean.

Valores: Es aquello a lo que le das valor en tu vida, aquello que más estimas, lo que tiene más importancia para ti. Son los pensamientos y los valores que rigen tu vida. Es la brújula que conduce a la satisfacción personal y profesional. ¿Para qué

quieres alcanzar ese objetivo deportivo? ¿Para qué quieres tener ese cuerpo? ¿Para qué compites? ¿Para qué entrenas? ¿Para qué estudias? ¿Para qué? ¿Cuáles son tus valores primordiales? ¿Qué valor es importante para vos como persona? ¿Qué valor es importante para vos como deportista? ¿Qué valores tienen los deportistas de alto rendimiento que admiras? ¿Para qué haces lo que haces? ¿Para qué quieres hacer lo que quieres hacer? Trabajar este nivel será una de las tareas más importantes y principales ya que revelará las motivaciones profundas del deportista.

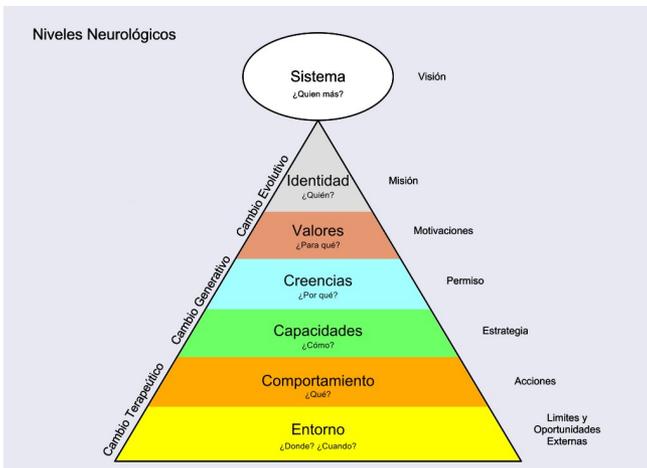
Identidad: Este nivel es determinante, es la manera en que nos definimos a nosotros mismos, es quien tú crees que eres y en quién te quieres convertir. Lo que pienses de ti mismo va a determinar completamente cómo actúes. Es un nivel muy profundo y responde a las preguntas, ¿Quién soy? ¿Quién soy como persona? ¿Quién soy como deportista? ¿Quién eres para los demás? ¿Quién eres para tí mismo? ¿Quién quieres ser en esta situación? ¿Quién sos cuando entrenas con constancia y determinación? ¿En quién te convertirás para alcanzar tu mejor rendimiento deportivo? El nivel identidad nos llevará a plantearnos qué clase de persona somos y en quién

nos convertimos. Lo que eres, determina lo que te motiva y cuando tus motivos son lo suficientemente importante para vos te harán accionar y comportarte de la forma en que debes para obtener los resultados que quieras.

Transpersonal / Legado: Es el nivel más profundo y es el nivel que más influencia tiene en nuestros pensamientos y en todos los niveles neurológicos desarrollados. Es nuestro legado, es por el cómo queremos ser recordados. La huella que queremos dejar en el mundo. Tiene que ver con el verbo Ser. Es el nivel de trascendencia, donde yo soy parte de algo más, de un sistema más vasto y donde estoy consciente que lo que haga o deje de hacer, afecta a todos los que me rodean, aún cuando ya no esté en este mundo. ¿Por quién más lo haces? ¿Cómo quieres ser recordado? ¿Qué te gustaría que los que te conocieron digan de ti cuando ya no estés? ¿Qué dirán los que tuvieron el placer de conocerte? ¿Qué legado quieres dejar? ¿Qué huella quieres dejar en el mundo? Aquí es donde se ubican las categorías que determinan la evolución de todo el sistema: la misión y la visión, el ¿qué quieres alcanzar, construir y qué haces para alcanzar tu objetivo? Y el ¿cuál es la imagen que te gustaría tener de ti y de tu objetivo en

un entorno global? Según la misión y visión que tengas en tu vida desarrollarás tus creencias para poder lograr alcanzar tus metas.

La importancia de estos niveles viene dada por la influencia de unos en otros. Todos están relacionados y cualquier alteración de uno afectará a los otros, la influencia mayor se produce desde lo más profundo hasta la superficie más alta.



(Crédito: equilibrepln)

Parece que muchas veces vivimos en un mundo donde se aprecia más es el entorno, el lugar, el grupo al que pertenecemos o no, la vestimenta /

indumentaria que portamos, los gadgets que utilizamos, el físico que tenemos, por sobre lo que realmente importa que está por debajo, en niveles más profundo de cada uno de nosotros. Un cambio a un nivel más profundo generará un cambio en el resto de niveles neurológicos.

Que tú seas un buen deportista no depende sólo de cómo sea tu rendimiento en una competencia en particular (capacidades), ya que siempre puedes aprender y desarrollar nuevas habilidades y comportamientos. No depende tampoco del gimnasio, box, club o equipo deportivo (entorno). Si te consideras un deportista (identidad), que varias de las cosas más importantes para ti en tu día a día sean el deporte, el entrenamiento, la vida saludable de tu cuerpo, la salud y el entrenamiento de tu mente y permítete compartir entrenamientos, competencias, fracasos y logros con las personas que te rodean.

Con una identidad de deportista, tus valores y creencias te harán comportarte de una manera específica en cada área de tu vida haciendo que tu legado sea la representación de tu yo más poderoso.

Los niveles neurológicos de la experiencia

humana descritos por George Bateson y Robert Dilts, representan los diferentes escalafones sobre los cuales se organizan nuestra experiencia y percepción de la realidad, las diversas dimensiones que se encuentran presentes simultáneamente en toda situación y en toda vivencia.

Toda situación puede describirse en función de diferentes parámetros o dimensiones que guardan una relación jerarquizada entre sí, de manera que cada nivel contiene e influye a los inferiores. Aunque, por lo general, no nos demos cuenta de ello, el cambio forma parte de nuestras vidas. Cada día nos ocurren cosas que debemos integrar de la mejor manera posible. Por lo tanto, dado que estamos inmersos en un proceso de cambio continuo, nos será de gran utilidad familiarizarnos con la manera exacta en que nosotros como seres humanos lo asumimos. Dilts reflexiona diciendo que para que el cambio perdure, conviene saber muy bien dónde debe hacerse.

Con frecuencia intentamos resolver asuntos cambiando, por ejemplo, el nivel lógico del entorno o la conducta, cuando en realidad deberíamos estar pensando en los distintos niveles lógicos de las creencias, los valores o incluso la identidad.



(Crédito: mujersana)

Niveles neurológicos del pensamiento para una mentalidad ganadora

La existencia de diferentes niveles o contextos de acción para generar cambios da una explicación al por qué muchos propósitos no se cumplen o el por qué ciertas intervenciones no generan el efecto deseado.

El cerebro funciona en diferentes niveles de existencia y de pensamiento. Para poder cambiar conductas, es necesario saber en qué nivel de pensamiento se encuentran y accionar

conscientemente en aquellas de la forma más útil y beneficiosa en el camino a nuestro éxito profesional y personal.

Las reglas que rigen los procesos de cambio en cada uno de los niveles no son necesariamente las mismas y exigen mayor nivel de complejidad en los niveles superiores.

La teoría de los niveles neurológicos menciona tres tipos de cambios básicos en el individuo o en grupo social:

- **Cambio Remediativo:** aquel que se da en los niveles de Entorno y Comportamiento.
- **Cambio Generativo:** se da en los niveles de Capacidad, Creencias y Valores.
- **Cambio Evolutivo:** cuando el cambio se da en la Identidad y el Legado / Transpersonal.

Dilts y DeLozier manifiestan: *“El Nivel de Cambio Remediativo es como arrancar las malas hierbas que crecen en un campo. El Nivel de Cambio Generativo es similar a plantar nuevas semillas con la intención de que broten nuevas hierbas. El Nivel de*

Cambio Evolutivo implica transformar profundamente la naturaleza del propio terreno en el que crecen y se desarrollan tanto las hierbas como las semillas”.

El nivel básico es nuestro entorno o ambiente, nuestras restricciones externas. Actuamos en ese entorno a través de nuestra conducta. Nuestra conducta está dirigida por nuestras aptitudes o capacidades. Estas están organizadas por las creencias que, a su vez, están organizadas según nuestra identidad. El lenguaje que utiliza una persona, muestra cuál es el nivel de referencia donde se encuentra el problema.

El problema es que muchas veces una conducta se maneja a nivel de identidad y la identidad está en lo profundo de los niveles y afecta a los comportamientos, por lo que hace que su afección tenga una influencia mayor. Además, la identidad es difícil de cambiar, pero el comportamiento es relativamente más fácil de modificarlo.

No es lo mismo decir, por ejemplo:

“No soy capaz de ir a entrenar por las mañanas”

A decir, por ejemplo:

“Soy un perezoso”.

Hay que estar muy atentos al lenguaje que se usa, pues las palabras tienen una carga bioquímica en el cuerpo y en la mente. Si se maneja a nivel identidad una mala conducta, como es un vicio, mentalmente se está negando cualquier esperanza para poder cambiarla. La identidad es el nivel de lo que realmente se es.

Se puede decir en este caso:

“Ya que estudio, trabajo y vuelvo a casa tarde, madrugar para entrenar me cuesta mucho”.

Para la mente, el comportamiento de levantarse por las mañanas para entrenar no es algo que determine una identidad de “mal deportista y perezoso” y como el comportamiento se puede modificar, de esta manera te pondrás en una mejor posición de pensamiento para modificar, por ejemplo, el momento del día en el cuál entrenas.

Tener asociada a la identidad la mentalidad de “soy un atleta, soy un deportista” hará que los comportamientos se vean afectados por esa diferente

y poderosa identidad, por lo tanto, será más fácil decidir comer más saludable y hacer ejercicio como “el deportista que soy” teniendo en cuenta y respetando tus valores, tus tiempos y tus creencias.

De esta forma y conociendo el poder que puedes obtener de prestarle atención a los niveles neurológicos asocia la mentalidad deportiva negativa y limitante al nivel neurológico del comportamiento, porque ya sabes que, si es un comportamiento, lo puedes cambiar con mayor facilidad, será mucho más fácil accionar de manera diferente y comportante de una manera diferente. Y asocia una mentalidad positiva, ganadora, beneficiosa a tu identidad y verás como los cambios en tu día a día, en tu forma de llevar la cotidianidad del cuidado de tu salud física y mental en tu vida mejorará.

Ejercicio - Preguntas con sentido

Se más eficiente realizando mejores preguntas y respondiéndolas a consciencia.

Tómate los siguientes momentos para pensar en aquello que quieres conseguir, en la razón por la

cual te inscribiste en este curso para mejorar tu rendimiento deportivo y tu estado físico y responde a continuación las siguientes preguntas basadas en los niveles neurológicos:

ENTORNO: Atención a la situación de contexto, geográfica y relacional. ¿Dónde lo vas a llevar a cabo? ¿Dónde quieres competir? ¿Con quién?

COMPORTAMIENTO: Descubre actitudes, conductas y comportamientos. ¿Qué es lo que vas a hacer a partir de hoy, a partir de los próximos días para alcanzar aquello que quieres?

CAPACIDAD: Indaga experiencias, capacidades, habilidades y lleva a la acción. ¿Cómo lo vas a hacer? ¿De qué manera lo vas a llevar a cabo?

CREENCIAS: Ofrece justificaciones según experiencias y creencias. ¿Por qué lo vas a hacer? ¿Por qué quieres llevarlo a cabo?

VALORES: Donde se encuentran los valores personales que dirigen la acción o la no acción. ¿Para qué quieres conseguirlo?

IDENTIDAD: Lleva al Ser, a la identificación del Yo. ¿Quién serás cuando lo logres? ¿En quién te convertirás en el camino?

LEGADO: Dirigido a lo transpersonal, al otro, ¿Por quién quieres ser recordado y de qué manera quieres ser recordado? ¿Para quién más lo estás haciendo?

PARTE 2

Capítulo VI

Motivación personal para el éxito deportivo

La motivación es una condición fundamental para la actividad física y el deporte, con la motivación apropiada será más fácil por ejemplo que un deportista se dedique con la disciplina, duración, el sacrificio, la intensidad, concentración y constancia que éste requiere.

Cuando hablamos de motivación humana, como concepto psicológico se puede definir como un conjunto de factores internos y externos que nos incitan a realizar una acción.

Algunos estudios nos indican que hay como mínimo dos estilos de motivación: las personas motivadas por la tarea y otras motivadas por el ego. Una misma persona puede responder con cualquiera de los dos estilos en diferentes momentos o en situaciones distintas, pero por norma general un estilo predominará sobre otro. Estos dos estilos reflejan el criterio por el que los sujetos juzgan su competencia y por el que subjetivamente definen el éxito y el fracaso en los contextos de logro, en este caso dentro

del deporte.

Las personas motivadas por la tarea se interesan por lo que hacen. Su satisfacción personal se basa en el trabajo bien hecho. Este tipo de motivación se caracteriza porque la persona no abandona con facilidad la tarea para la que se ha motivado. Las personas motivadas por el ego se interesan por la importancia que los demás dan a lo que hacen, la satisfacción personal se basa en la respuesta positiva del entorno deportivo y social.

La motivación no afecta directamente al rendimiento, pero por norma general provoca un aumento de la capacidad de atención con respecto a las cosas que les motiva. Lo que si podemos decir que mejora directamente el rendimiento es la percepción sobre las propias habilidades, esta característica la llamamos autoconfianza.

Se podría decir que la consecución de objetivos depende de hasta un 40% de la motivación, siendo el otro 60% restante consecuencia de las habilidades y de la confianza propia de la persona.

Mejorar el rendimiento, superar marcas, alcanzar objetivos son temas que preocupan y están en la mente de cualquier deportista. Es evidente que la motivación es un ingrediente básico para cualquier cometido que una persona se plantee en la vida y por tanto, en el terreno deportivo.

El propósito

Motivación es la fuerza que nos mueve para poder realizar una actividad con mucho gusto y alegría. La palabra motivación deriva del latín *motivus*, que significa causa del movimiento. El coach Julio Rosales explica que un propósito es el fin último por el que se realiza un esfuerzo. La motivación en el deporte se expresa de dos maneras y ambas se deben trabajar para poder tener deportistas de alto rendimiento. Es aquella que se encuentra como respuesta a la pregunta “¿para qué?”.

Por un lado, está la motivación extrínseca, aquella fuerza que lleva al deportista a realizar la actividad ofreciéndole una recompensa externa. Si le preguntamos a un deportista ¿para qué está entrenando?, una contestación podría ser “para ganar

una medalla o un trofeo”, “para mejorar una marca”, “por los viajes”, “por el dinero”. En este caso, lo que se evidencian son motivaciones externas.

Por otro lado, está la motivación intrínseca, es aquella fuerza interna que lleva a un deportista a hacer aquello que está haciendo. Muchas veces las motivaciones externas responden a motivaciones internas, por eso es bueno preguntar, “¿para qué entrenas?”, “¿para qué quiere ganar esa medalla o ese trofeo?”, “¿para qué mejorar una marca?”, “¿para qué los viajes?”, “¿para qué el dinero?” y con seguridad hallaríamos respuestas internas más relacionadas a la autorrealización personal del deportista.

Seguramente escuchar expresiones del tipo “para demostrarme que puedo”, “para sentirme respetado”, “para ser reconocido”, “para ser un buen ejemplo”, “para ser mejor persona”, etc. Las respuestas que lleven a un deportista a expresar sentimientos internos se relacionan más con su motivación intrínseca.

Cuando nuestra motivación flaquea es bueno recordar el para qué de todo nuestro esfuerzo. Los propósitos componen la verdadera motivación

interna, por eso, son mucho más poderosos y valiosos.

Debemos tener en cuenta ambos tipos de motivaciones en los deportistas, porque de ello depende su éxito. Si no le prestamos importancia a su motivación intrínseca, los deportistas pueden sentirse marginados y si no los llevamos a su motivación extrínseca los deportistas se sienten fracasados. De esta forma podemos mantener motivados a los deportistas y que siempre su rendimiento sea al máximo nivel.

¿Por qué es importante la motivación?

Cuando nos motivamos para realizar cualquier actividad, nos cuesta menos dar los primeros pasos para ejecutarla y no sentimos que estamos haciendo un sacrificio por mantenernos activos, sino que lo hacemos con gusto. Es por eso que la motivación es importante para iniciarnos en el gimnasio, para no sentir que lo hacemos por obligación, sino que más bien resulte una actividad de ocio para nosotros, para mejorar nuestra salud física y mental, que resulte una manera de disfrutar a

la vez que nos mantenemos sanos.

Es importante asegurarnos de que la motivación provenga de nuestro interior, es decir, que sea una motivación interna, intrínseca y no que sea inspirada por recompensas impuestas por objetos externos, como el hecho de que vamos a agradecerles más a las personas si no tenemos el cuerpo “perfecto”.

Debemos preguntarnos cuál es el motivo real por el que queramos iniciarnos en esta actividad y encontrar una respuesta que nos dé razones personales para hacerlo. Un motivo que haga referencia a algo significativo más allá de los objetos concretos y de la aprobación de los demás.

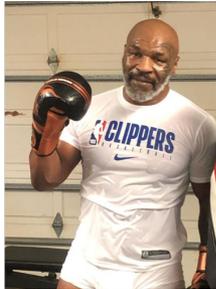
El estado de flow en el deporte o de “estar en la zona”

El estado de flow o estar en la zona es el estado donde el deportista está completamente inmerso en la actividad. Es aquel estado deportivo donde la capacidad de concentración del deportista está en una conexión máxima. Donde al deportista

rinde perfectamente como si estuviera en piloto automático. Si le preguntas al deportista la causa de tan buen rendimiento en ese momento, puede que ni él mismo sepa cómo lo ha logrado. En esta situación se expresa su máximo rendimiento. A lo largo de los años se han desarrollado técnicas para poder hacer que el estado de flow se pueda utilizar a voluntad. Para esto se usan técnicas de relajación y de anclajes a una situación para que ésta se vuelva repetitiva, es decir, que cada vez que el deportista está teniendo una gran actuación le hacemos un gesto para anclarlo a esa situación y cuando le volvamos a hacer el gesto la próxima vez, se va a repetir automáticamente (como lo desarrollamos en el Capítulo III - anclajes).

De la misma forma, así como hay técnicas de relajación, hay técnicas de activación deportiva, ya que por momentos específicos puede ser útil tener deportistas netamente relajados, pero habrá otros momentos específicos donde será más útil estar activado, con una intensidad mayor y listo para darlo todo, un estado donde están motivados para que su rendimiento sea al máximo. Para poder hacer la activación se suele utilizar música intensa, es por ello que, en la NBA, por ejemplo, se pone música de este

tipo entre tiempos, para mantener activado al deportista. Así mismo, también vemos a deportistas que llegan con audífonos, lo cual dicen es para estar concentrados, para tener su estado de activación adecuado. Cada deportista, cada equipo deportivo y cada deporte específico tendrá una forma de activarse y relajarse para entrar en el estado deseado.



(Crédito: getty images y shutterstock)

La teoría de la autoeficacia

Uno de los grandes teóricos de la confianza en uno mismo es el psicólogo canadiense Albert Bandura, que formuló su teoría de la autoeficacia como parte de su Teoría del Aprendizaje Social. Su investigación sobre el aprendizaje social de los seres humanos le permitió identificar otros componentes cognitivos que facilitan el proceso de cambio e

influyen en la formación de intenciones y en la autorregulación motivacional. Uno de estos componentes es la autoeficacia percibida o la percepción de confianza en uno mismo.

Afirma que el desarrollo de la confianza en uno mismo está constituido por cuatro componentes:

1° Los logros de ejecución: las experiencias del pasado son la fuente de información de autoconfianza más importante, pues permiten comprobar el dominio real.

2° Experiencia vicaria u observación: se refiere al modelado de otras personas que ejecutan exitosamente ciertas actividades.

3° Persuasión verbal: importante especialmente en aquellas personas que ya confían en sí mismas y que necesitan solamente de un poco más de confianza para realizar un esfuerzo extra y lograr el éxito.

4° Estado fisiológico del individuo: Los individuos suelen interpretar los estados de gran ansiedad como signos de flaqueza o bajo rendimiento. Por lo

contrario, el humor o los estados emocionales positivos también van a tener impacto en cómo un deportista va a interpretar las experiencias.

Aumentar la confianza y la autoestima

La confianza es la creencia de que una persona o grupo será capaz y deseará actuar de manera adecuada en una determinada situación. Hace referencia a las capacidades que el individuo es o no es sabedor de que las tiene. La confianza en uno mismo es necesaria para que puedas lograr las metas que te propones y es clave para tu bienestar, pues está íntimamente relacionada con la autoestima.

Las personas que tienen confianza en sí mismas consiguen desarrollar sus proyectos de vida o proyectos profesionales, porque son individuos que saben asumir ciertos riesgos, tomar decisiones difíciles y tienen alta resiliencia, es decir, saben superar las situaciones negativas que se pueden presentar a lo largo de su vida.

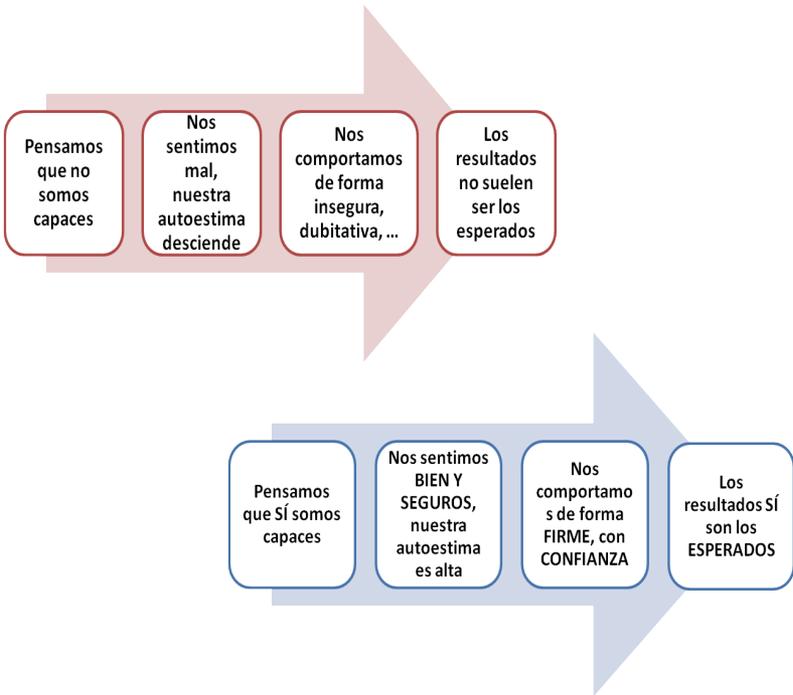
La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones,

sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, de comportarnos y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. Es decir, es el aprecio, valoración o cariño que el ser humano se tiene a sí mismo. Hace referencia a la valía que como persona el propio individuo se otorga para conseguir dicho objetivo.

Muchas personas piensan que la confianza en uno mismo y la autoestima son lo mismo, pero, aunque ambos conceptos estén relacionados, son dos términos diferentes con implicaciones claramente diferenciadas. La confianza en uno mismo es la apreciación de las capacidades que posees y se centra en las creencias que tienes respecto a la capacidad y la habilidad de triunfar en un contexto determinado. Mientras que la autoestima es el sentimiento general de cuán valioso eres como un todo y se refiere a la apreciación que tienes sobre ti mismo.

Una de las causas, entre otras, que mayoritariamente está presente en la “no” consecución de objetivos por parte de un deportista es la falta (o bajo nivel) de su confianza y/o autoestima.

La importancia del pensamiento positivo o creencias positivas radica (como se puede apreciar en los siguientes gráficos) en que, según el proceso cognitivo de la Psicología, un resultado es consecuencia de un comportamiento y éste es generado desde los estados emocionales del individuo, los cuáles son evocados a partir del pensamiento o creencia del mismo.



(Crédito: efic)

Pasos recomendados para seguir mejorando la confianza y la autoestima

1. Vive las situaciones de manera positiva:

Para Bandura, la persuasión verbal es un elemento muy importante en el desarrollo de la autoconfianza. Por tanto, sé positivo aunque estés pasando por un periodo en el que sientas que las cosas no salen como quieres. Deja de centrarte en los problemas y focaliza tu energía hacia las soluciones y los cambios positivos. La baja autoconfianza suele ir asociada a pensamientos de fracaso y pensamientos negativos que median entre tú y tus objetivos. Si estás constantemente repitiéndote a ti mismo que no estás a la altura, lo único que conseguirás es el resulta de la “profecía autocumplida”.

2. Estate preparado:

Prepararte bien, para que cuando llegue el día, confíes plenamente en tus posibilidades y de esta manera te sientas cómodo y seguro. Sea lo que sea que esté en tu lista de objetivos, estar bien preparado y sentir que dominas lo que haces aumentará la confianza en ti mismo.

3. Haz una lista con lo que ya has logrado y recuérdalo:

Los momentos difíciles pueden hacerte dudar y provocar que la confianza en ti mismo se vea aminorada. Y es que la vida está llena de cambios y a veces cuesta mantenerse arriba. En casos así, es ideal tener una lista con lo que ya has logrado hasta el momento respecto a la meta que tienes. Visualizar tu progresión puede ayudarte a auto motivarte en momentos complicados.

4. Actúa:

El motor de la confianza en uno mismo es la acción, si actúas ganarás autoconfianza. Bandura, en su teoría de la autoeficacia, nos habla de los “logros de ejecución”, es decir, las experiencias constituyen la fuente de información de autoconfianza más importante. Puede ocurrir que, incluso antes de actuar, ya estés visualizando la victoria. Recuerda: si no actúas, pierdes el 100% de las oportunidades de lograr lo que deseas.

5. Acepta cualquier fracaso del pasado:

¿Y qué ocurre si actúas y te sale mal? Los logros de ejecución son la percepción que tenemos nosotros mismos de nuestras victorias y fracasos. Con

percepción me refiero a la valoración que haces de los eventos que han sucedido. Si ha salido mal, hay que aceptarlo y ver también los pequeños éxitos, que seguro que los hay, incluso en los fracasos. La autoconfianza se desarrolla si conseguimos superar los obstáculos que nosotros mismos nos ponemos. Ver los éxitos como la suma de nuestros fracasos nos puede ayudar a ganar autoconfianza.

6. Observa a las personas de éxito:

La teoría de la autoeficacia afirma que la experiencia vicaria, es decir aprender por medio del ejemplo ajeno, es otro de los elementos clave de la confianza en uno mismo. Observar o imaginar a otras personas llevar a cabo ciertas actividades con éxito, puede influir positivamente en desarrollar tu propia confianza.

Motivación como motor de cambio

Para poder llevar un proceso de cambio en la mentalidad del deportista, es preciso e indispensable el establecimiento de un objetivo, ha de existir un interés, una motivación por parte del deportista de cambiar “algo” en su vida deportiva y personal.

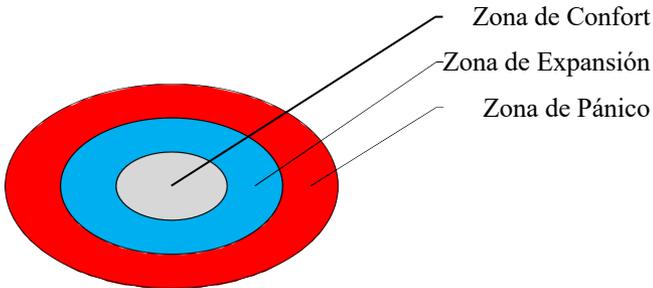
De forma general podríamos concluir que los beneficios del entrenamiento mental del deportista están orientado a un aumento del rendimiento deportivo, a una mayor flexibilidad en el aprendizaje y de adaptación al cambio asumiendo responsabilidad para el desarrollo personal, para una mejor calidad de vida y para que se obtengan los objetivos deportivos deseados.



(Crédito: efie)

Esta motivación al cambio ha de estar presente durante todo el proceso. Aprender en el proceso de cambio es “expandir nuestra capacidad de acción efectiva”, es decir, incrementar las habilidades

de una persona o un equipo para que logre lo que hasta ese momento no era capaz de alcanzar. Esa acción hacia el aprendizaje, implica el movimiento de una zona llamada de confort, a otra denominada “zona de expansión”, estando alertas de no pasar a una tercera zona denominada “de pánico”.



(Crédito: efic)

Zona de Confort

Es la zona en la que nos movemos en “piloto automático”, es decir, es la zona que comprende aquellas acciones que sabemos hacer, las emociones que solemos sentir y el pensamiento que solemos pensar; es donde está todo nuestro conocimiento y donde podemos decir que el ser humano se “encuentra cómodo” haciendo lo que hace. En dicha zona no hay mucho más que aprender y esta zona se

irá extendiendo conforme vaya aumentando el nivel de aprendizaje del individuo.

Zona de Expansión

Por lo general cualquier objetivo estará fuera de la zona de confort, lo cuál implicará que tendrá que ampliar su conocimiento hasta llegar a donde se “ubica” el objetivo. Salir implicará también un riesgo, un riesgo a lo desconocido en cuanto al resultado que se obtendrá y a las emociones y pensamientos que surgirán. Ésta es la zona donde se forja el aprendizaje y donde se suelen posicionar los nuevos objetivos a alcanzar.

Zona de Pánico

Es la zona donde prácticamente es imposible aprender, ya que hay temor y pánico, y suele ser una zona en la que el cambio se ha producido de forma tan brusca que más que un aprendizaje se llega a un bloqueo.

El deportista saldrá de su zona de confort cuando tenga una motivación suficiente para ello, cuando su ilusión por alcanzar el objetivo sea mayor

a los “miedos” a lo desconocido o bien cuando su necesidad por alcanzar dicho objetivo sea mayor a las posibles resistencias con la que se encuentre para alcanzarlo. La motivación al cambio se encuentra dentro de cada deportista y está al alcance sólo de la propia persona.

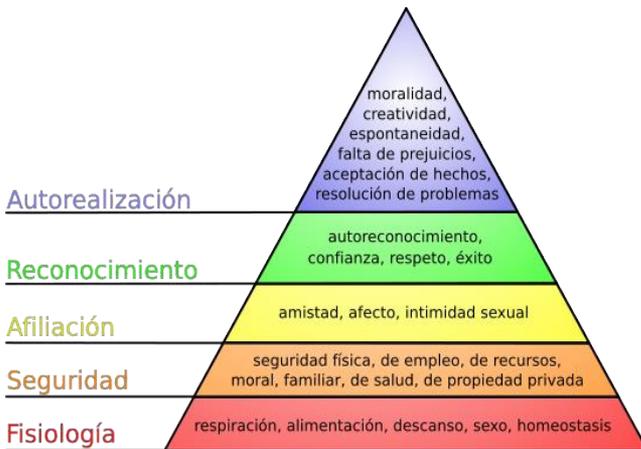
Maslow: Teoría de la motivación y las necesidades humanas

Hablar de motivación, es hablar de NECESIDADES y ello implica hacer referencia al psicólogo estadounidense Abraham Maslow, quién intentó buscar una explicación a la pregunta de por qué ciertas necesidades motivan a las personas en determinados momentos. ¿Por qué una persona invierte una considerable cantidad de tiempo y energía en seguridad personal y otra en conseguir el aprecio de los demás?

La respuesta de Maslow (Teoría de la Motivación) es que las necesidades humanas están ordenadas jerárquicamente, desde las necesidades más apremiantes a las menos apremiantes. En orden de importancia, existen necesidades fisiológicas, necesidades de seguridad, necesidades sociales,

necesidades de estima y necesidades de autorrealización.

Cada persona intentará satisfacer primero las necesidades más importantes. Cuando se consigue satisfacer una necesidad apremiante, después se intentará satisfacer la siguiente necesidad en importancia. Por ejemplo, un hombre hambriento (necesidad de nivel 1) no se interesará por los últimos acontecimientos en el mundo del arte (necesidad de nivel 5), ni por cómo lo perciben los demás (necesidades de nivel 3 o 4), ni siquiera por si el aire que respira es puro (necesidad 2). Sin embargo, en el momento en que consiga alimento y agua suficientes, la siguiente necesidad en importancia se convertirá en motivadora.



(Crédito: psicología y mente)

5 Claves que utilizan deportistas mentalmente fuertes

1) Entrena con intención:

Tienes que entrenar intencionalmente, trabajar más que los demás y practicar con responsabilidad. Hay una gran importancia en la intencionalidad, asegúrate que cuando entrenas te estés enfocando en mejorar. Práctica y entrena, hazlo hasta que sea automatizado. Confía en tu entrenamiento, en tus habilidades y por sobre todo confía en ti mismo.

2) Desafíate y aumenta tus expectativas para mejorar:

Enfócate en continuar desarrollando tus fortalezas, en trabajar para disminuir tus debilidades, en superar limitaciones y en demostrar tus fortalezas ante los desafíos. Entrena, trabaja, insiste y desafíate aún cuando las cosas se ponen difíciles.

3) Encuentra motivación no sólo de las experiencias ganadoras sino también de los fracasos por medio de la toma de consciencia:

Luego de cada entrenamiento y luego de cada competición, pregúntate ¿Qué tengo que mejorar? ¿Qué aprendí de esto?

4) Evalúa tu propio rendimiento mental:

Responde las preguntas ¿Qué objetivos deseas alcanzar en el próximo año? ¿Qué es lo que mentalmente te impide rendir mejor? ¿Cómo te preparas mentalmente para una competencia o un gran entrenamiento?

5) Trabaja en el desarrollo deportivo y también en el desarrollo personal:

Dedica tiempo del día a estudiar y a expandir tus conocimientos, a leer, escuchar podcast, hacer cursos, escuchar y aprender de otros atletas que han tenido éxito.

Como te estás dando cuenta, entrenar tu mente de manera consciente, consistente e intencionalmente te ayudará a lograr alcanzar el máximo rendimiento deportivo y tendrás más éxito en tus entrenamientos, en las competiciones que asistas y como resultado también tendrás más éxito en tu vida.

La consecución de objetivos depende en gran manera de la motivación y de las acciones llevadas a cabo. La motivación es el combustible que permite llevar a cabo aquello que nos proponemos, los deportistas motivados tienen empuje, dirección,

decisión y determinación.

Entonces, ¿Cuál es tu motivación?

16 Frases Motivadoras de Exitosos Deportistas de Elite

1) “¿Qué tan comprometido estás para ganar?”, LeBron James.

2) “He fallado una y otra vez en mi vida, por eso he conseguido el éxito”, Michael Jordan.

3) “Los campeones no se hacen en los gimnasios. Los campeones están hechos de algo que tienen muy adentro de ellos: el deseo, un sueño y una visión”, Muhammad Ali.

4) “Si crees que eres el mejor ya no puedes mejorar, si quieres ser el mejor siempre debes hacerlo”, Valentino Rossi.

5) “Soy una perfeccionista. Soy insaciable. Siento que hay tantas cosas que puedo mejorar”, Serena Williams.

6) “No importa lo bueno que seas, lo emocionante es que puedes ser todavía mejor”, Tiger Woods.

7) "Si quieres ser el mejor, tienes que estar dispuesto a hacer las cosas que otros no están dispuestos a hacer", Michael Phelps.

8) "Ganar es algo que se construye con cada entrenamiento y con cada vez que sueño", Emmitt Smith.

9) "Un mal plan, es mejor que no tener ningún plan", Frank Marshall.

10) "Tal vez habrá gente que tenga más talento que tú, pero no hay excusa para no trabajar más fuerte que tú", Derek Jeter.

11) "La edad no es ninguna barrera, es una limitación en tu mente", Jackie Joyner-Kersey.

12) "Yo nunca pierdo, o gano o aprendo", Connor McGregor.

13) "Haz tiempo para ello. Sólo hazlo. Nunca nadie se puso fuerte ni se puso en forma pensando en ello. Lo hicieron", Arnold Schwarzenegger.

14) "La única vez en la vida que verás que el éxito viene antes que el trabajo es en el diccionario", Vince Lombardi.

15) “El trabajo duro lo ha hecho fácil. Ese es mi secreto. Esa es la razón por la que gano”, Nadia Comaneci.

16) “No es la montaña que conquistamos, sino a nosotros mismos”, Sir Edmund Hillary.

Ejercicio – Reconociendo tu más profundo por qué y más profundo para qué

Tómate los siguientes minutos para conectarte con tu más profundo ¿por qué? y ¿para qué?, así encontrarás con mayor facilidad y desde el autoconocimiento tus motivaciones intrínsecas.

Una vez que conozcas tu ¿POR QUÉ? más profundo, conectarás con tu ¿PARA QUÉ? más profundo. Comprende entre otras cosas: ¿por qué actúas de determinada manera? ¿por qué haces lo que haces? ¿por qué tienes ese comportamiento? ¿por qué entrenas como entrenas? ¿por qué cuidas tu alimentación de esa manera? y obtén la respuesta que hace tiempo necesitas para motivarte.

Piensa en una situación o inquietud que tengas con la que te quieras conectar y escríbela en el espacio en blanco:

1. ¿Por qué _____?
Ahora respóndela

Dada la respuesta anterior, formula con esa respuesta una nueva pregunta.

2. ¿Por qué _____?
Ahora respóndela

Dada la respuesta anterior, continúa hasta completar siete preguntas y sus siete respuestas correspondientes.

A continuación, vuelve a la situación inicial y cambia en la formulación de la pregunta el por qué por el ¿PARA QUÉ? y realiza el ejercicio nuevamente.

1. ¿Para qué _____ ?

Ahora respóndela

Dada la respuesta anterior formula con ella una nueva pregunta.

2. ¿Para qué _____ ?

Ahora respóndela

Dada la respuesta anterior, continúa hasta completar siete preguntas y sus siete respuestas correspondientes.

Cada vez será un nivel más de profundidad al que llegues. Una vez que traspases el cuarto nivel, tendrás que ser realmente honesto contigo mismo. Tus respuestas serán cada vez más profundas, más auténticas y más poderosas. Tu más profundo por qué casi siempre expondrá algo muy personal acerca de ti, de tus creencias fundamentales sobre la vida y tus justificaciones. Tu más profundo para qué expondrá tus valores personales, a qué le das valía y de qué manera es importante para tí en tu vida.

En los niveles más profundos descubrirás la importancia de lo que estás haciendo en tu vida. Te invito a actuar desde tu más profundo y más poderoso ¿POR QUÉ? y tu más profundo y más poderoso ¿PARA QUÉ?

Capítulo VII

CONCENTRACIÓN, CONSCIENCIA Y RESPONSABILIDAD

Reconocer una determinada situación con claridad nos permitirá movernos en la dirección que deseamos. Te invito en este momento a que te contestes las siguientes preguntas: ¿Tu enfoque está ayudando o está perjudicando tu rendimiento? ¿A qué le tienes que prestar mayor atención? ¿Qué tienes que hacer? ¿Cómo puedes concentrarte más? ¿Qué tan consciente eres de tus avances, de tus limitaciones y de los recursos con los que cuentas para superar esas limitaciones? ¿Qué tan responsable has sido hasta ahora con tu entrenamiento? ¿Qué tan responsable tienes que serlo a partir de ahora? ¿Cómo tener la concentración necesaria, la consciencia plena y la responsabilidad personal te ayudarán a conseguir la meta deportiva que deseas?

Antes y durante los entrenamientos puedes llegar a sentirte negativo, estresado o molesto. Es probable que en lo que estés pensando tenga mucho que ver en cómo te sientes. Si te estás enfocando en muchas cosas fuera de tu control, no te sentirás confiado y motivado para realizar el entrenamiento

del día. En lo que te enfocas te direccionará con energía y concentración. Tienes cantidades limitadas de energía, así que asegúrate de usarla sabiamente, en las cosas que más te importan.

Tres focos a evitar:

1. Foco en el pasado o el futuro: "No puedo creer que me haya equivocado", "si voy a ganar la competencia no puedo dejar que me pase esto".
2. Foco en los errores y de manera generalizada: "Siempre me equivoco en lo mismo", "todo el entrenamiento fue terrible".
3. Foco en cosas fuera de tu control: "Odio entrenar cuando hace frío", "ese atleta me gana con facilidad".

Cuando te encuentres poniendo el foco en cualquiera de estas tres situaciones, vuelve a poner tu foco y tu atención en lo que tú puedes hacer, tu plan y tu propósito. El futuro todavía no llegó y no podemos cambiar el pasado, pero sí podemos determinar qué hacemos en el presente. Podemos

disfrutar, podemos hacer un entrenamiento más llevadero si pensamos en la importancia que éste tiene para el cumplimiento de nuestros objetivos. Y ni hablar de la competencia, pensar en el presente nos hace enfocar en nuestro rendimiento y lo que podemos hacer en ese momento, dejando atrás experiencias anteriores y qué pasará después de competir.

Recuerda respirar conscientemente, tan simple como eso. Te aportará claridad mental, oxigenará tu mente, tu cuerpo y también te volverá al momento presente dándote la claridad mental necesaria.



(Crédito: estadiodeportivo)

Beneficios de practicar deporte para mejorar la calidad de vida, la salud física y mental

Muchos se inscriben en el gimnasio para mejorar su salud cardiovascular, para ganar músculo o para lucir un mejor cuerpo, pero hay otros factores positivos que podemos conseguir con la práctica consciente de la actividad física y del acondicionamiento mental. El ejercicio físico te ayuda a mejorar la calidad de vida, aumenta tu autoestima, previene enfermedades y mejora tu aprendizaje.

Durante las últimas décadas, los investigadores han ido descubriendo cómo practicar ejercicio puede mejorar nuestras funciones cognitivas e independientemente de la edad o la condición física, los estudios han demostrado que dedicar un tiempo para el ejercicio también produce muchos beneficios para nuestro bienestar mental. “Ejercitarse regularmente es bueno para el humor, la memoria o el aprendizaje”, explica el psiquiatra John Ratey de la Escuela de Medicina de Harvard, autor del libro “La Ciencia Nueva y Revolucionaria del Ejercicio y el Cerebro”.

Realizar actividad física deportiva favorece la

generación de endorfinas, de serotonina y de dopamina, lo que favorece tener un buen estado de ánimo, experimentando la sensación de felicidad y de euforia.

Los estudios han demostrado que incluso pueden atenuar síntomas de una depresión. Por este motivo, los psicólogos recomiendan que las personas que sufren depresión o ansiedad mejoren su calidad de vida incluyendo el ejercicio en sus vidas. Incrementa la producción de noradrenalina y reduce el estrés al disminuir los niveles de cortisol en el cuerpo. Los neurotransmisores liberados durante y después de practicar ejercicio pueden ayudar quienes sufren ansiedad a disminuir sus síntomas ansiosos aportando calma. Un paseo en bicicleta o algún ejercicio aeróbico de media o alta intensidad, pueden reducir los síntomas que la ansiedad produce.

El deporte y el ejercicio, por tanto, sirven para quemar grasa, para ganar músculo y para tener fortaleza mental.

Trabaja en mejorar la autoestima y la confianza en ti mismo ya que al verte mejor, al mejorar tu salud y tener mejor resistencia física te

hará sentir bien. El ejercicio continuo mejorará la imagen de ti mismo y mejorará tu autoestima. Independientemente del peso, la edad o del género, el ejercicio físico puede elevar la percepción positiva del atractivo de si mismo y en consecuencia, hacer que te valores más. A medida que la percepción de ti mismo y de tu salud emocional mejoran, tus relaciones sociales también pueden mejorar. Debido a tu aumento de autoconfianza tendrás más posibilidades de llegar a los demás y si participas en clases dirigidas o realizas deporte en grupo, es de esperar que conozcas gente nueva.

A medida que nos hacemos mayores se incrementa el riesgo de sufrir enfermedades degenerativas como el Alzheimer, especialmente a partir de los 45 años. Realizando actividad física principalmente entre los 25 y los 45 años se consigue aumentar las sustancias químicas del cerebro que previenen la degeneración de las neuronas del hipocampo.

El practicar ejercicio físico de forma regular y adaptando la exigencia para mayores, está asociado con un menor riesgo de mortalidad. Principalmente, como consecuencia de un efecto protector

cardiovascular, la actividad física disminuye el riesgo de sufrir un infarto cerebral y mejora la función cognitiva reduciendo el riesgo de padecer demencia y Alzheimer.

Practicar ejercicio regularmente mejora tu memoria y la habilidad de aprender cosas nuevas, pues incrementa la producción de células del hipocampo que son responsables de la memoria y el aprendizaje.

La investigación en este campo relaciona positivamente el desarrollo cerebral de los niños con la condición física de los mismos. Un estudio de Winter y Breitenstein (2007), demostró que realizar sprints mejora la adquisición y retención del vocabulario en los adultos. Esto no solamente sucede en el caso de los menores, los mayores también pueden mejorar su memoria entrenando.

Al hacer ejercicio tu cerebro induce la formación de nuevas neuronas, fenómeno que se conoce como neurogénesis. Por lo tanto, tu cerebro ganará forma y aumentará su capacidad de aprendizaje. En una investigación de Vaynman, Ying y Gomez-Pinilla, se demostró que un entrenamiento

intenso aumenta los niveles de una proteína conocida como BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor) que se encuentra en el cerebro y que se cree que influye positivamente en la toma de decisiones, en el pensamiento y el aprendizaje. Otra investigación relevante de Schwarz y Hasson (2011) concluyó que los trabajadores que practican ejercicio o deporte regularmente son más productivos y tienen más energía que sus compañeros sedentarios.

Una publicación del año 2014 acerca de un estudio realizado en el laboratorio de Neurociencias de la Universidad de Playa Ancha, por Morales-Mira y Valenzuela-Harrington llegaron a la conclusión que “existe una creciente masa de evidencia que indica que el ejercicio físico efectivamente aumenta la neurogénesis en el hipocampo adulto, lo que se relaciona con mejoras en tareas dependientes del mismo, constituyéndose en un gran potencial terapéutico en el retraso y reparación del daño cerebral provocado por lesiones o enfermedades” .

En otro estudio se reveló que el 60% de los Runners corren para mejorar su salud mental. En el marco de la campaña “Más Rápido Que”, Adidas realizó el estudio Why we Run en seis ciudades con

un total de 6 mil corredores. Los resultados demuestran cómo el arte de correr evolucionó y ya no se enfoca exclusivamente en ser el más rápido. El estudio identifica cómo los corredores de hoy en día se enfocan más en los otros beneficios que puede brindar, ya que el 87% de los encuestados admitió que ahora corre con un enfoque en la transformación y el mejoramiento personal.

Solo el 19% afirmó que corre por conseguir un tiempo rápido. El 60% de los encuestados coincidió en afirmar que correr regularmente proporcionaba beneficios para la salud mental, el 47% dijo que le permitía desconectarse del estrés cotidiano de la vida moderna y el 68% admitió que es el único momento del día en el que no usa su teléfono. El 18% de los corredores se siente más inspirado después de correr, el 14% siente un sentimiento de orgullo y el 32% confiesa sentir una mayor confianza en sí mismo inmediatamente después de correr.

El aspecto social de correr también forma parte del estudio, ya que el 34% de los encuestados admitió haber conocido a un futuro amigo mientras corría e incluso un 20% conoció a una futura pareja,

lo que demuestra los beneficios sociales menos esperados que pueden surgir de esta actividad.

Los efectos positivos de correr también se analizaron en el estudio y los encuestados vincularon la sensación de “euforia” que sienten después de correr con éxitos alcanzados, incluyendo lograr finalmente algo que habían estado posponiendo (34%), encontrar su talento creativo y mejores ideas (30%) e incluso obtener la confianza para invitar a alguien a salir (17%).

Excelencia personal, excelencia deportiva y aprendizaje constante

La excelencia personal es el resultado que obtienes al vivir las lecciones que extraes de tus experiencias. Lleva a la práctica las lecciones que has aprendido. Si deseas rendir al máximo tienes que respetar tus cualidades particulares, habilidades, limitaciones y diferencias con otros deportistas. Reconoce tus cualidades, busca los aspectos positivos de tus actuaciones y define objetivos para mejorar. Extrae tu inspiración de los obstáculos y canaliza esa energía hacia tu propia mejora.

Recuerda lo que ya haces bien y reconoce las cosas buenas que hay ti, en tus entrenamientos, en tus actuaciones y en tus resultados. Reconoce tus cualidades, acéptalas y hónralas. Busca mejorar de manera constructiva continuamente, comprométete a aprender constantemente.

Cada deportista parte de un punto distinto de acuerdo con sus habilidades personales. Si desarrollas tus habilidades, probarás la esencia de la superación personal. El ingrediente más importante para llegar a dar el máximo de ti, ser el primero, es tu compromiso con hacer las cosas bien. Se requiere el compromiso de entrenar tu mente para concentrarte totalmente.

El aprendizaje constante consiste en reconocer cuatro ítems:

- 1) Reconocer lo que has hecho bien y extraer lecciones importantes de cada experiencia o actuación.
- 2) Reconocer lo que puedes mejorar o perfeccionar.
- 3) Reconocer cómo afecta tu preparación mental y tu concentración a tu rendimiento.
- 4) Reconocer y poner en práctica las lecciones ya aprendidas.

Concentración

Concéntrate al 100% durante las sesiones de entrenamiento, calentamiento o ensayos, en cada paso que des. La visualización positiva es un modo de preparar tu cabeza y tu cuerpo para actuar de la manera más aproximada a lo que eres capaz de hacer. Imagínate ejecutando tus habilidades con éxito para llegar a ser perfecto. Respeta los pensamientos que funcionan, recuérdalos en las sesiones de preparación y en las competiciones para permanecer concentrado a pesar de las distracciones.

Responsabilidad y Compromiso

El término Responsabilidad proviene de la habilidad de responder. Cada situación en la vida nos ofrece la oportunidad de responder de una manera única. La forma en que respondemos determina cómo nos sentimos y el resultado de nuestra experiencia. En definitiva, es la libertad de elección que tenemos frente a nuestras propias acciones en cada momento de la vida.

Es fundamental fomentar la responsabilidad para el alto rendimiento deportivo. Cuando se acepta,

elige o asume la responsabilidad de los pensamientos y acciones, el compromiso aumenta y por consecuencia el desempeño también aumenta.

La responsabilidad es un valor que está en la conciencia de la persona, que le permite reflexionar, administrar, orientar y valorar las consecuencias de sus actos, siempre en el plano de lo moral.

La responsabilidad implica reconocer que la persona es dueña de sus acciones, como dice el PhD en Economía Fredy Kofman, “la libertad no significa hacer lo que uno quiere; la libertad significa elegir, frente a una situación dada, la respuesta más congruente con los propios valores e intereses del ser humano”.

Podemos decir que el término responsabilidad nos lleva a identificar dos tipos de personas: las víctimas y los protagonistas:

Las *víctimas* son las personas que se sienten consecuencia de su pasado o de sus circunstancias y no hacen consciente que pueden hacer algo o mucho por cambiar su vida. Son aquellas personas que ponen

la responsabilidad en la competencia, en el otro, el sistema, en la cultura, en el entorno, en el tiempo. Siempre habrá un motivo y un culpable, pero nunca serán ellos, ya que se ponen en una posición de inocentes.

Los *protagonistas* son las personas que se sienten fuente de todo lo que le sucede, son conscientes de que con sus actos cambian su realidad y su futuro y miran el pasado como un cúmulo de experiencias de aprendizaje vital para la actuación idónea en su presente de cara a construir su vida. Las personas protagonistas toman conciencia que, al ser parte del problema, también pueden ser parte *activa* de la solución. El individuo contribuye activamente al resultado, asume la responsabilidad siendo libre de elegir la opción y por tanto no se hará culpable.

La actitud de asumir el pleno control de la conducta en la vida de modo activo implica tomar iniciativa en el desarrollo de acciones creativas y audaces para generar mejoras, haciendo prevalecer la libertad de elección sobre las circunstancias de la vida.

Círculo de Influencia

En un primer círculo encontrarnos aquellas cosas sobre las que tenemos algún control, que dependen en algo de nosotros, fijando así el círculo de influencia. En un círculo seremos protagonistas y fuera de él seremos víctimas de los acontecimientos. Es una decisión personal.



(Crédito: efie)

En el Círculo de Influencia se puede crear, provocar o influir en lo que ocurre, ya que se es protagonista. El punto clave de este modelo está en que el Círculo de Influencia no es fijo, se expande o se contrae según la percepción de la persona y especialmente según dónde se dirija. Es el enfoque lo que distingue la sensación de víctima de la del

protagonista, y una vez más, esta elección es personal.

Las personas protagonistas centran sus esfuerzos en el círculo de influencia, dedicándose a las cosas con respecto a las cuales pueden hacer algo. Su funcionamiento es dinámico: se amplía y aumenta, lo cual conduce a la ampliación del círculo de influencia. Cuando se pasa a trabajar en el círculo de influencia, se empieza a crear un flujo de acción positiva que provoca el cambio de si mismo e influye también en el resto de las personas del entorno.

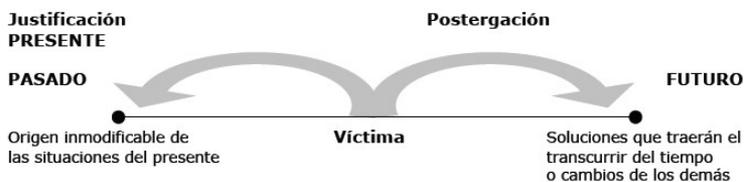
Lo que llevará al deportista a la acción será el grado de compromiso que se imponga por llevar a cabo las acciones idóneas para conseguir sus objetivos: un compromiso ante él, ante su entorno, ante su existencia y ante su propio proceso de entrenamiento mental y físico. Lo que une la responsabilidad con la acción, es el compromiso.

¿Sabes por qué es importante la ACCIÓN?

Porque la acción implica llegar a un resultado. Desde ese resultado tendremos una retroalimentación, un feedback de lo que hicimos

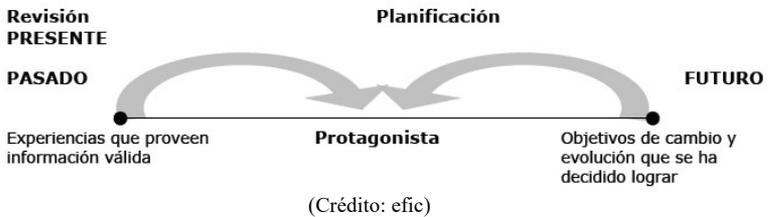
bien, de lo que aprendimos como lección para mejorar nuestras habilidades, nuestras capacidades y volver actuar no desde el error, sino desde el aprendizaje dado por la experiencia hasta que alcancemos el objetivo deportivo deseado enderezando nuestro caminar sobre el trayecto las veces que sea necesario.

El paradigma de la víctima responde a un esquema basado en la experiencia del pasado, donde se encuentra la justificación perfecta para no motivarse hacia el impulso del cambio y quedarse en la misma situación de manera permanente. Si centra la atención en excusas del pasado, se suprime cualquier intento de modificar una situación y como consecuencia disminuye la probabilidad de evolucionar.



(Crédito: efie)

El paradigma del protagonista funciona de una manera rectificadora respecto al pasado y planificadora en relación al futuro. La persona revisa sus experiencias previas en un mismo dominio, las evalúa y las rectifica o adapta a través del aprendizaje. En este marco, el futuro se enfrenta desde la planificación de las acciones a seguir en la consecución de un objetivo y la flexibilidad en su planteamiento a medida que se avanza hacia él.



Profecías autocumplidas en el deporte

Nuestras creencias influyen en cómo interpretamos y reaccionamos ante las experiencias deportivas. La vida no es una línea recta infinita, en ella se presentan subidas, bajadas, curvas, y cada tanto un trayecto recto.

A lo largo de nuestra preparación pueden darse situaciones que escapen a nuestro control. Y es que, nuestros actos no siempre generan el efecto deseado. En ocasiones, cuando una persona se enfrenta a este tipo de situaciones de forma repetitiva, corre el riesgo de caer en lo que el psicólogo y escritor estadounidense Martin Seligman denomina como indefensión aprendida. Un estado psicológico donde la persona se siente incapaz de manejar y ejercer algún tipo de impacto sobre la situación que está viviendo, lo que le lleva a evitarla o mostrar pasividad ante la misma.

¿Tienes una competición y cuando piensas el ella se te hace un nudo en la garganta? Pensar y creer que te irá mal, hagas lo que hagas, te impide dar lo mejor de ti. Aunque posteriormente la situación se resuelva, seguirás creyendo que ha sido por factores ajenos a tu persona (locus de control externo), por lo que reforzarás un patrón de no afrontamiento, evitación, huida, bloqueo o paralización ante esta u otras situaciones adversas similares. Se trata de una atribución interna negativa y estable, ya que existe un mensaje de culpa y/o incompetencia del tipo “esto no se me da bien”. Es una creencia limitante que afecta

seriamente a la motivación, autoestima y bloquea el desarrollo personal.

Las creencias que tiene una persona sobre otra influyen directamente en su rendimiento. A este fenómeno se le conoce como efecto Pigmalión o “profecía autocumplida”. Y es que, de manera consciente o inconsciente, lo que nuestro entorno espera de nosotros nos afecta y da lugar a que se desencadenen un conjunto de acciones que acaban por confirmar sus expectativas.

Así lo demostraron R. Rosenthal y L. Jacobson en sus estudios. Si haces ver a una persona que la valoras y crees en ella, generarás tal impacto positivo que ésta movilizará todos sus recursos para lograrlo. Sin embargo, la repercusión de este efecto también puede ser negativo, disminuyendo la autoestima del sujeto y suponiendo una barrera para que éste alcance sus objetivos.

¿Qué hacer?

Será necesario aprender nuevas estrategias y habilidades que permitan reafirmar tus capacidades,

te devuelvan la sensación de control sobre tu vida y te impulsen a la obtención de tus metas:

· **Identifica pensamientos anticipatorios:**

Evita hacer predicciones catastróficas. Cometer un error a menudo no significa que estés destinado a repetirlo de por vida.

· **Analiza las creencias que se esconden tras esas predicciones:**

En esa situación, en ese contexto específico ¿Son útiles esas creencias o por el contrario te limitan?

· **Autoconfianza:**

Toma conciencia de lo que Sí eres capaz. Confía en tus recursos y habilidades para la resolución de problemas. Reconoce tus logros y felicítate por ellos. Mantén una actitud positiva y una percepción de autoeficacia alta. ¡Cree en ti!

· **Planificación:**

Analiza la situación en conjunto. Ten en cuenta imprevistos que podrían alterar aquello que esperas y busca alternativas en lo que dependa de ti.

· **Recupera experiencias pasadas positivas:**

Busca ejemplos positivos y presta atención a aquellas situaciones adversas que ahora consideras oportunidades ya que te permitieron introducir cambios y mejoras a distintos niveles de tu rendimiento.

· **Sé consciente de la influencia de tu entorno y predica con el ejemplo:**

Cambia el “ser” por el “estar” (No “soy” lento, puede que esté fatigado y que como consecuencia en esa carrera particular me demoré un poco más)

Desarrolla “dureza mental”

¿Qué es la dureza mental? La palabra dureza mental es una construcción relativamente nueva. Se origina en el deporte profesional. Si bien no está claro quién acuñó el término en la actualidad, en el año 2002 le llamó la atención de la comunidad científica cuando E. Graham Jones, Sheldon Hanton y Declan Connaughton publicaron un artículo en el Journal of Applied Sport Psychology, titulado "¿Qué es esto llamado dureza mental?".

Definen la resistencia mental de la siguiente manera: "Tener la ventaja psicológica natural o desarrollada que le permite: en general, hacer frente mejor que sus oponentes a las muchas demandas (competencia, entrenamiento, estilo de vida) que el deporte impone a un artista; específicamente, sea más consistente y mejor que sus oponentes para permanecer determinado, enfocado, seguro y en control bajo presión".

La resistencia mental es nuestra capacidad de realizar un trabajo bajo presión. En los últimos años, este concepto recibió más atención porque constantemente enfrentamos más presión en todas las áreas de nuestras vidas. Si bien algunas personas fingen haber inventado este concepto, en realidad tiene más de 2000 años. La resistencia mental es exactamente la misma que el concepto estoico llamado "indiferencia a las cosas indiferentes".

El emperador y filósofo Romano Marco Aurelio, escribió lo siguiente en su libro *Meditaciones*: "Vivir la vida de la mejor manera: el poder de hacer esto reside en nuestra alma, si somos capaces de ser indiferentes a las cosas indiferentes".

¿Cómo podemos desarrollar la dureza mental? Preocúpate por lo que te importa realmente, todo lo demás simplemente ignóralo. Cuando se trata de emociones o situaciones que se interponen en el camino de tu objetivo más alto en la vida, se indiferente a ello. ¿Te enfrentas a algo importante? Dale toda tu atención y tu foco. ¿Te enfrentas a algo que no es importante? No pierdas tu tiempo y seguí adelante, así de simple es la idea. Cabe resaltar que sólo funcionará si tu ya sabes que es lo que es importante para ti. Es determinante conocer, tener y mantener los valores, las creencias personales que sean de utilidad hoy y entender que cuando el comportamiento y las acciones se vuelven consistentes, sabremos que contamos con una dureza mental.

Comportamientos para una acción efectiva y eficiente

La acción es fundamental, puesto que afianza expectativas y promueve el aprendizaje, la acción implica resultados, los resultados implican feedback y este aprendizaje. A partir de aquí abra una mejora de habilidades o consecución de resultados. Se habla entonces de un APRENDIZAJE a partir de la

ACCIÓN.

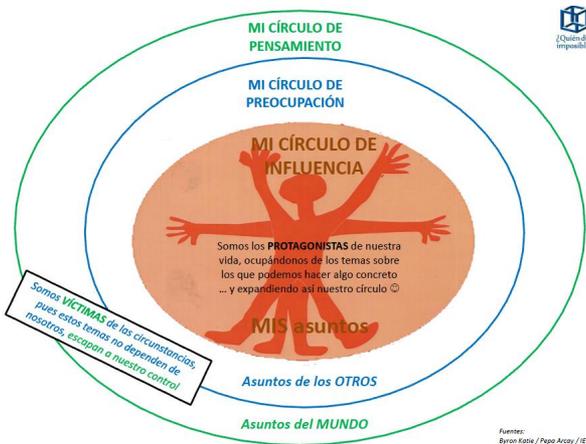
Es importante recordar lo que Aristóteles decía acerca de los hábitos: “Somos lo que hacemos día a día, por lo que la excelencia no es un acto sino un hábito”. De aquí se desprende que la diferencia en ocasiones entre el éxito y el fracaso, está en los hábitos adquiridos y automatizados, y esto requiere de un entrenamiento y una preparación mental adecuada, además del entrenamiento físico para obtener resultados deportivos más rápido de lo que alguna vez pensamos.

Ejercicio - Circulo de Influencia

Mediante esta técnica, pondrás en practica el concepto de responsabilidad. Debemos entender que solemos encontrarnos en distintos círculos de pensamiento en nuestra vida cotidiana. Siendo así, debemos centrarnos en aquel ámbito en el que podamos actuar y obtener una serie de efectos beneficiosos. Recuerda que el resultado de tus actos, no siempre depende enteramente de tus acciones directas. Suele haber un influjo de otras variables que afectan o, incluso, determinan el resultado final. Así

que identifica aquellas cosas o situaciones que si dependen de ti para actuar consecuentemente.

Ante una conducta determinada que quieras adquirir o modificar, pon aquellos elementos que creas que inciden en la consecución o en la imposibilidad de ejecución del objetivo. Enumera una por una todas aquellas acciones que deben encaminarte hacia la consecución de una determinada conducta deseada u objetivo y ubica cada una de ellas dentro de uno de los círculos concretos donde crees que deben ir.



Es importante que indiques a qué círculo pertenece cada acción y qué elementos indican que debe ubicarse en ese círculo elegido. A la hora de ubicar cada acción, pregúntate ¿qué sientes en ese momento en particular? ¿Has notado alguna sensación inesperada? ¿De qué te diste cuenta que antes no sabías?

A partir de ahí, finalizarás con un plan de acción. Podrás determinar un plan de acción específico en donde priorices las acciones que se concentran en tu círculo de influencia.

Capítulo VIII

LA IMPORTANCIA DE DESARROLLAR TÉCNICAS EFECTIVAS PARA FIJAR OBJETIVOS Y PARA LA CONSECUCCIÓN DE RESULTADOS DEPORTIVOS

Cada uno de los deportistas se preocupa por mejorar su rendimiento, superar sus marcas y alcanzar sus objetivos. La fijación de objetivos y/o metas dentro del entrenamiento es determinante en la mejora de sus propias habilidades.

Existen muchas variables que hacen que un deportista evolucione dentro de su disciplina. Podríamos hablar de la concentración, la motivación, la constancia, la dedicación o el compromiso. En este caso, nos vamos a centrar en una forma de progresar de manera eficaz, rápida y eficiente a través del establecimiento de objetivos. Investigadores coinciden que el establecer objetivos a corto, medio y largo plazo es totalmente efectivo para mejorar las capacidades del deportista, así como para mantener la motivación. Respaldan también la eficacia de la fijación de objetivos como técnica motivadora y estratégica que mejora el rendimiento de los

deportistas en el entrenamiento y en las competiciones.

Definiendo el término “Objetivo”

Al hablar del establecimiento de objetivos, nos referimos a diseñar un plan de entrenamiento focalizado en la consecución de pequeños avances o pasos, para lograr el dominio de una determinada habilidad o alcanzar un determinado logro profesional. La principal ventaja es que el establecimiento de tareas para desarrollar y dominar ciertas habilidades de un deporte en un corto periodo de tiempo, conlleva que compitamos con nosotros mismos y nos motivemos para superar nuestras propias marcas.

Debes fijarte metas específicas a diario, de manera que sepas qué quieres conseguir cada día, en cada entrenamiento o en cada sesión de trabajo. Descubre qué objetivo funciona mejor para ti.

Antes de empezar, tómate algún tiempo para prepararte mentalmente de modo que puedas sacar lo máximo de ti durante el entrenamiento. Es importante

que tú mismo establezcas tus propias metas, no esperes a que alguien lo haga por ti. Cuando tomas una decisión, comprométete con ese objetivo. Para muchos atletas, identificar sus propios objetivos e incluir muchos elementos en su programa de preparación es la manera más eficaz de desarrollar su potencial.

El definir objetivos significativos te ayuda a conocerte mejor, a llegar más lejos y a dar todo lo que eres capaz de dar. Establecer objetivos y metas no te dará todas las respuestas, pero si se utilizan de la manera adecuada, te empujará en la dirección que quieres avanzar.

Los objetivos pueden dividirse dependiendo del periodo de tiempo en el que se realizan y estaríamos hablando de objetivos a corto, medio y a largo plazo.

Objetivos a corto plazo:

Se programan para que se consigan en aproximadamente una semana de entrenamiento. Pueden ser el dominio de una determinada habilidad, realizar un trabajo de calidad, conseguir un descanso adecuado o completar cierto número de actividades

programadas para hoy o para el final de la semana. Ayudar a mejorar no sólo el rendimiento físico sino también mental progresivamente.

Objetivos a mediano plazo:

Se planifican para lograrlos aproximadamente entre uno o dos meses. Por ejemplo, que un atleta logre establecer marcas que le permitan competir en grandes acontecimientos como pueden ser campeonatos nacionales o internacionales.

Objetivos a largo plazo:

Son los que se establecen con vistas a una temporada anual. Pueden ser la mejora de una aptitud en general, optimizar el funcionamiento mental, sobresalir en un determinado campo de actuación, dominar una actividad determinada, decidir sobre la velocidad, distancia, tiempo o el nivel de ejecución que quieres tener al final de este año y a lo largo del siguiente, o mejorar una marca personal en una prueba, actuación o competición.

Plantéate objetivos y metas a corto, mediano y largo plazo focalizados principalmente en tu rendimiento deportivo. Disfruta y celebra la

consecución de cada uno de ellos.

Objetivos Colectivos Deportivos:

Existen objetivos haciendo referencia al propio deportista dentro de un colectivo o equipo. Un equipo se trata de una suma de individualidades puestas a disposición del colectivo. Por tanto, la mejora en el rendimiento del individuo provocará una mejora en el rendimiento del equipo.

Los objetivos establecidos al propio deportista implican que este se concentre mejor en lo que tiene que hacer en cada momento para conseguir los objetivos finales. Como, por ejemplo, el delantero que se propone en cada entrenamiento anotar un número determinado de goles. Sin embargo, existen aspectos que sólo son entrenables a nivel colectivo, como es el caso del mecanismo defensivo de un equipo de rugby quien tiene que estar perfectamente coordinado para que sea eficaz.

Cada individuo debe poner todas sus capacidades para mejorar de forma individual y por consecuencia de forma colectiva.

Podemos distinguir también entre los objetivos, dos tipos que se trabajan dentro del deporte, los objetivos de rendimiento personal del deportista y los objetivos de resultado establecidos en la competición (ranking, medallero).

- Objetivos de Rendimiento:

Enfocados en el rendimiento específico del deportista, del entrenamiento personal, en estos objetivos tenemos el control para mejorar nosotros como deportistas, son una variable dependiente, es decir, solo dependen de nosotros.

- Objetivos de Resultado:

Referidos específicamente a la competencia, no están 100% en nuestro control. Este tipo de objetivo es independiente, dependen de los rendimientos tanto míos como de mis compañeros de equipos (en el caso de deporte de grupo) o dependen de mi rendimiento y el rendimiento de los competidores y rivales (si es deporte individual).

Cómo definir objetivos y alcanzar resultados desarrollando una mentalidad ganadora

Todo atleta que quiera tener éxito en su temporada de competición, debería de forma inexcusable conocer bien cuales serán sus objetivos y darles una planificación adecuada para alcanzarlos. Independientemente de que deporte se practique, tener objetivos bien definidos es imprescindible para obtener los resultados que buscamos. Saber plantearse objetivos de manera adecuada e inteligente puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso.

Normalmente los objetivos suelen ser muy generales, demasiado ambiciosos o ambiguos, los cuales no se suelen conseguir por falta de concreción. Definir objetivos es el primer paso que debes dar antes de iniciar cualquier acción, debe ser algo básico en tu día a día, pues afecta directamente en tu entrenamiento y desempeño. Para que los objetivos cumplan su función han de estar redactados de una forma clara, concreta y concisa, siempre conduciendo a la consecución de un logro.

Una de las claves para alcanzar tus objetivos está en cómo los defines. Se trata de organizar una estrategia con intención y propósito y de establecer

un paso a paso claro que haga posible conseguir lo que quieres, sacándole el máximo partido a tu esfuerzo y a tus capacidades. Organiza de forma inteligente tus objetivos para que así desarrolles una mentalidad ganadora.

En el alto rendimiento, la planificación de los objetivos de los deportistas o de un equipo son una tarea prioritaria. En el deporte actual, nos encontramos con que es cada vez mas competitivo independientemente si se es amateur o profesional, donde cada detalle puede marcar la diferencia y por esta causa, tenemos que dedicar el tiempo necesario, a la correcta planificación de nuestros objetivos.

Antes de empezar a armar nuestra planificación, necesitamos dedicarle tiempo, sentarnos, pensar y analizar, desde donde ubicaremos el punto de partida. Tendremos como referencia, nuestras últimas marcas personales, competencias anteriores, factores mentales a trabajar, preparación física específica, entre algunos factores a tener en cuenta.

Si aprendes a desarrollar y establecer objetivos siguiendo el paso a paso conseguirás

enfocar tu energía y medir mejor tus progresos. Entrenarás tu forma de enfrentar nuevos retos y podrás alcanzar objetivos cada vez más grandes porque tendrás claro cómo organizarte para conseguirlos.

Planifica, define tus objetivos deportivos y filtralos con el Método SMART-ERR

La metodología SMART-ERR es una herramienta para definir de forma inteligente tus objetivos y clarificar metas. Cuando hablamos de objetivos SMART-ERR en el deporte, hablamos de como alcanzar objetivos en el deporte de manera inteligente.

Primero, identifica tu objetivo: ¿Qué quieres conseguir exactamente?

Ya sea bajar tus marcas, levantar más peso, participar en esa competencia con el que llevas tanto tiempo soñando, tener un buen puesto en el medallero o recuperarte después de una lesión importante, piensa qué quieres conseguir y enfócate con toda tu energía en sentir tu objetivo. Una vez que se ha definido un objetivo, el siguiente paso que es preciso

dar es el de filtrarlo de forma correcta.

Los objetivos SMART-ERR han de cumplir ocho características fundamentales que en breve desarrollaremos en profundidad: han de ser *específicos, medibles, alcanzables, realistas, situarse dentro de un marco de tiempo, ser ecológicos, retadores y tienen que estar registrados por escrito*. He integrado con éxito, tomando nota de diferentes estrategias, estos 8 pasos personalmente con esta metodología, introduciendo el aspecto ecológico, el aspecto retador y la importancia de registrarlo por escrito, debido a la importancia de la relación interpersonal con los sistemas con los cuales se relaciona el individuo. Un objetivo desarrollado con esta poderosa metodología ha de llevarte directamente a la acción y que esa acción este direccionada al alcance de tu objetivo deportivo.

¿De dónde proviene el método SMART?

El termino SMART nace y fue utilizado por primera vez en noviembre de 1981 por George T. Doran, un consultor y Director de Planeación para la Compañía de Agua de Washington. Este autor publicó un artículo titulado: “There is a SMART way to write management’s goals and objectives”, que si lo

traducimos al español sería: “Existe una forma inteligente de escribir metas y objetivos”. SMART, es un acrónimo que busca que se cumplan estas 5 palabras/criterios.

Entonces: ¿Qué significa SMART-ERR? Significa “más listo”, significa definir objetivos de una manera “más inteligente” para alcanzarlos con mayor motivación y facilidad.

En definitiva, S.M.A.R.T.E.R.R. es un acrónimo donde le hemos agregado 3 palabras/criterios que veremos a continuación:

S – Specific - Específico

M – Measurable – Medible

A – Achievable – Alcanzable

R – Realistic – Realista

T – Time-based – Planeado dentro de un marco de tiempo

E – Ecológico

R – Retador

R – Registrado por escrito

¿Por qué debes utilizar el método SMART-ERR?

Porque es muy útil para definir tus objetivos y, además, al mismo tiempo que los defines elaborarás tu propio plan de acción para tu vida personal y profesional. Después de revisado el objetivo a través de los distintos filtros, estará la posibilidad de cuestionar si se quiere reformular el objetivo, quizás con la información obtenida puede afianzar su deseo o modificarlo de la forma en que sea lo suficientemente motivante.

1: SPECIFIC / Específico

Al definir el objetivo, éste debe ser específico, concreto, claro. Un objetivo específico se circunscribe a un aspecto, tarea o acción determinada, nos dice exactamente lo que esperamos lograr. Cuanto más específico sea tu objetivo, más fácil será conseguirlo. Quizás esta sea la parte más complicada al definir tus objetivos, pues tienes que tener muy claro qué quieres conseguir. Tener un objetivo específico es útil por dos motivos: puedes visualizar mejor lo que quieres conseguir y además te permite tener una meta clara y muy visible.

Por ejemplo, cuando nos preguntamos ¿qué queremos conseguir este año? Puede ser que nos salgan objetivos muy generales, como: “deportivamente rendir mejor”, “estar más saludable”, “bajar mis marcas deportivas”, “ganar una medalla o trofeo”, “ser más feliz”, “ser mejor en mi trabajo”, “mejorar mis relaciones”.

Por lo que es sumamente importante ir concretando específicamente: ¿qué significa deportivamente rendir mejor? ¿qué es lo que tiene que suceder para que te des cuenta que estás deportivamente rindiendo mejor? ¿cómo sabrás que estás rindiendo mejor?

También es importante reformular un objetivo cuando surja una connotación negativa por ejemplo ante la pregunta ¿qué quieres conseguir este año? Si la respuesta es “perder peso”, lo que podrías explorar es ¿y si lo que quieres es perder peso qué es lo que quieres ganar? Quizás la respuesta es “estar más saludable y atlético” y por ende al plantear de manera positiva el objetivo empezará a ser cada vez más poderoso.

Se lo más concreto posible. ¿Ya tienes claro

lo que quieres conseguir? Decir que quieres participar en un campeonato importante de tenis, por ponerte un ejemplo, no es un objetivo definido. Debemos ir directamente al grano y describirlo exactamente respondiendo a las siguientes preguntas: ¿En qué campeonato te propones participar? ¿Quieres competir a nivel nacional o internacional? ¿Cuánto quieres mejorar tus marcas? Estarás concretando y focalizando la responsabilidad que tienes y que depende de ti o por lo menos que está dentro de tu influencia.

Ejemplo:

- **Objetivo no Smarterr:** Quiero hacer actividad física.
- **Objetivo Smarterr:** Voy a entrenar en el gimnasio 3 veces por semana, los martes, jueves y domingos de 6 a 8am.

2: MEASURABLE / Medible

Si no medimos el progreso de un objetivo nunca sabremos cuánto nos falta para alcanzarlo. La idea es que debe ser cuantificable, que sea posible realizar un seguimiento para saber si lo estás

consiguiendo, si te estás acercando a tu objetivo y así interpretar si los resultados están dentro de lo esperado.

Si lo puedes medir lo puedes alcanzar. Si puedes medirlo por algunas medidas conocidas como correr tantos kilómetros, incrementar determinados kg de peso al entrenamiento, adelgazar tantos kilos, leer tantas páginas. Todo aquello que no medimos no podemos mejorarlo, por ello, el objetivo que diseñes ha de ser medible, para que puedas monitorizar y analizar su evolución, tomando medidas al respecto, según su evolución.

La medición implica seguimiento, deben ser características tangibles que respondan a la pregunta ¿Cómo sabré cuándo lo haya conseguido? Ver tus avances con objetividad te permitirá valorar tu esfuerzo de forma justa y desarrollar una mentalidad ganadora mientras te diriges al éxito deportivo y personal.

Ejemplo:

- **Objetivo no Smarterr:** Quiero mejorar mi tiempo en mi próxima maratón.

- **Objetivo Smarterr:** Quiero correr a un ritmo medio de 4:20 min/km en mi próxima maratón.

3: ACHIEVABLE / Alcanzable

Al crear un objetivo debemos pensar seriamente si se trata de algo posible de alcanzar. Los objetivos alcanzables nos tienen que animar a seguir adelante y no desalentarnos. Pero ¿será que ya tenemos las habilidades y herramientas necesarias para lograrlo? ¿No habrá alguna etapa o paso anterior que nos estamos dejando de lado? Por alcanzable nos referimos a un objetivo que sea perfectamente realizable en las condiciones con las que se cuenta o que sea posible de realizar si se desarrolla alguna habilidad. Es muy importante plantearse objetivos alcanzables, teniendo en cuenta que sobre la base de su cumplimiento se puede, luego, apuntar más alto.

¿Es alcanzable ese objetivo que te has planteado? Este paso te ayuda a ver tu situación actual y la situación a la que quieres llegar. Pregúntate si tú lo has conseguido antes en el pasado o si conoces a alguien que tuvo éxito haciéndolo. Un objetivo tiene que ser ambicioso y también tiene que ser alcanzable.

El riesgo de proponerte objetivos demasiado elevados es que puedes sentir que son imposibles de conseguir y pueden llevarte a renunciar. Deberás hacer la reflexión y evaluar tu contexto específico.

Tenemos que tener en claro con que recursos contamos (técnicos, tácticos, físicos, mentales, nutricionales, de equipo, financiero) para determinar que el objetivo que planteamos sea alcanzable o quizás nos demos cuenta que ese objetivo de esa manera específica no es posible de alcanzar. Dicha información te brindará la información que necesitas para cambiar de objetivo o modificarlo para que sea alcanzable para ti.

Ejemplo:

- **Objetivo no Smarterr:** Quiero ir al campeonato de Crossfit.
- **Objetivo Smarterr:** Clasificar y participar en el campeonato de Crossfit de mi país como lo hizo mi compañero de Box.

4: REALISTIC / Realista

Un objetivo debe ser también realista. No basta con que sea alcanzable, el objetivo tiene que ser

realista para mi contexto específico. Quizás el objetivo es realista ya que alguna persona ya lo ha conseguido como correr los 100m en menos de 10 segundos, como el caso Usain Bolt (9.58 segundos para ser exactos), pero quizás no es un objetivo realista para mi en mi contexto específico. Adelgazar 10 kilos en un mes puede ser un objetivo no muy realista que me puede llevar a la frustración, ser irrealista a la hora de plantear un objetivo nos desmotivará e impedirá que continuemos avanzando. ¿El objetivo se adapta a la realidad o al contexto en el que me encuentro?

El ser realista no significa ser negativo, es ser consciente de cual es mi realidad y definir la mejor estrategia que me ayude a alcanzarlo o si quizás lo que tengo que hacer es cambiar o modificar mi objetivo.

Ejemplo:

- **Objetivo no Smarterr:** Practicar deporte.
- **Objetivo Smarterr:** Correr 5 kilómetros 3 veces por semana y mejorar mi alimentación comiendo más frutas y verduras de manera diaria.

5: TIME-BASED / Basado en un marco de tiempo

Que los objetivos sean temporales significa que están limitados a un tiempo determinado. Es fundamental establecer una fecha límite para cumplirlo. Al ser nosotros mismos quienes controlamos las acciones y avances resulta importante fijar un marco de tiempo para evitar que ciertas tareas sean pospuestas por otras que pueden parecer más urgentes o importantes.

Todas las características mencionadas, que sea específico, medible, alcanzable y realista, dependen del tiempo en que deben ser completados. La idea no es que esa fecha sea una fecha inamovible, pero sí que tu mente se oriente temporalmente. El tiempo que se asigna a un objetivo puede provocar que no sea realizable o puede dificultar su mensurabilidad. Por eso, al plantear un objetivo siempre debemos tener en cuenta la base de tiempo para realizarlo y trabajar por él para alcanzarlo.

Trabajar contra plazos es la forma de romper la inmovilidad de un objetivo eterno. Por lo tanto, es importante fijar una fecha límite que nos determine cuándo estará alcanzado el objetivo y también para

determinar prioridades qué debo hacer hoy, mañana, la semana siguiente, el mes siguiente hasta que alcance el objetivo.

Tener un marco de tiempo claro es fundamental para medir tus progresos. Si no alcanzas tu objetivo en el tiempo que te has marcado, entonces tendrás que pararte a pensar y replantearte: ¿Tu margen de tiempo para conseguirlo fue demasiado corto? Si no has conseguido cumplir con tu objetivo en el tiempo marcado, es importante que intentes averiguar qué es lo que ha fallado y que tiene que ser modificado.

Todas las experiencias que vivimos nos brindan un aprendizaje, por ello, no te castigues, simplemente intenta averiguar qué ha pasado para poder establecer una mejor estrategia la próxima vez. Si realmente quieres desarrollar una mentalidad ganadora, planificar tus objetivos de forma inteligente y seguir un plan de acción es la clave para conseguirlo. Mide tus progresos y permítete celebrar tus triunfos.

Ejemplo:

- **Objetivo no Smarterr:** Quiero llegar al verano con buen cuerpo.
- **Objetivo Smarterr:** Para el 1 de diciembre ya tengo que haber llegado a mi peso deseado y de la forma saludable y atlética que quiero.

6: Ecológico

Que sea ecológico, que tengas en cuenta cómo cambiará tu vida cuando lo consigas o que pasará si no lo haces. ¿Cuáles serán los beneficios y cuáles las consecuencias tanto a corto como a largo plazo? Y si ¿realmente vale la pena trabajar para conseguir ese objetivo definido? La idea es explorar qué tan ecológico es, qué tan bueno es para ti, para tu salud, para tu trabajo, para tu familia, para tus finanzas, qué cambios supondrán conseguir ese objetivo.

Es importante hacer un chequeo de a cuántas personas afecta que yo consiga mi objetivo y si esas personas me importan (familia, amigos, compañeros) y contestarte con esa información si realmente quiero eso para mí y si sería feliz o aceptaría las consecuencias.

Ejemplo:

- **Objetivo no Smarterr:** Voy a adelgazar 6 kg en 1 semana.
- **Objetivo Smarterr:** Con el seguimiento de mi médico y entrenador quiero adelgazar 6 kg en 3 meses.

7: Retador

Que sea retador, que suponga un esfuerzo y que ese esfuerzo a ti te interese e inspire. En este paso tienes que pensar en un equilibrio entre dónde estás y dónde quieres estar. Si para alcanzar tu meta necesitas poner esfuerzo extra, ¿lo harías? Los objetivos que se tienen que lograr deben tener cierto umbral de dificultad, atendiendo a las capacidades del deportista de forma realista. ¿Es para ti tan atractivo lo que quieres conseguir que no te importaría arriesgar lo que fuera para lograrlo? Ojo, también hay que tener en cuenta qué en concreto tendríamos que arriesgar, todo hay que estudiarlo. Que la recompensa por conseguir aquello que deseas sea tan atractiva y tan beneficiosa, que no te importe luchar por ello. Define qué recompensas obtendrías al lograr tu objetivo, qué sentirías, qué obtendrías... ¿Es un premio? ¿Quizá una carrera universitaria? ¿Quizá el respeto y la

aceptación de tu familia?

Ejemplo:

- **Objetivo no Smarterr:** Quiero aumentar las repeticiones de fuerza.
- **Objetivo Smarterr:** Voy a hacer 2 repeticiones adicionales cuando maneje mi carga máxima en press plano.

8: Registrado por escrito

Hay un gran poder cuando ponemos nuestras ideas en papel o en formato digital. No es tenerlo en nuestra cabeza, es trabajar conscientemente y activamente, es pensar en el objetivo, en mis capacidades y mis limitaciones, para definir de la manera más inteligente mi objetivo y mi estrategia para tender a mi éxito deportivo y al éxito en mi vida personal, ya que con seguridad se verá impactada y plasmarlo todo por escrito con mi propio puño y letra.

Pararte y tomarte tu tiempo para definir claramente un objetivo que guíe tu vida, es radicalmente distinto. Te permitirá poner tu foco con mayor fuerza en tu objetivo, ese que te importa, ese objetivo que es relevante para tí, que le estas

dedicando tu tiempo, tu energía y por el que comprometidamente y responsablemente trabajarás activamente hasta conseguirlo.

Ejemplos

- **Objetivo no Smarterr:** Este verano voy a llegar en mi mejor estado atlético.
- **Objetivo Smarterr:** El 31 de diciembre voy a correr la carrera de San Silvestre en Buenos Aires a razón de 4:15 minutos el kilómetro.

Para crear tus propios objetivos, date espacio y tiempo. Definir tus objetivos SMART-ERR te permitirá explorar con atención y detenimiento aquello que quieres conseguir.

Modelo GROW

Emplea un marco simple, de gran profundidad y fuerza para destacar. Es un método estructurado, basado en la resolución de problemas, en el establecimiento de metas y está orientado a resultados, a logros personales y a la productividad. Parte de lo que convierte a este modelo tan poderoso

es su capacidad para ser flexible.

Uno de los exponentes más conocidos del Coaching es Sir John Whitmore, quien popularizó el modelo de Graham Alexander y Alan Fine para la definición y el desarrollo de la mejor estrategia realista y efectiva en la consecución de objetivos deseados.

El acrónimo GROW, cuyo significado es “crecer” en inglés, surge en Inglaterra durante la década de los noventa, se basa en la resolución de problemas y brinda resultados excelentes de eficacia, productividad y simplicidad. Se divide en cuatro etapas: *Goal, Reality, Options, Will*. Cada letra hace alusión a cada uno de los pasos que se sigue para consiga no sólo definir objetivos sino también favorecer a alcanzarlos. Es decir, fijar un objetivo teniendo en cuenta la realidad y los recursos de la persona para revisar las opciones disponibles y así definir estratégicamente acciones responsables y comprometidas.

¿Cuál es la razón de ser del modelo GROW?
No sirve de nada que la persona detecte o tenga las mejores opciones para conseguir su objetivo, si no es

consciente de la realidad y de esta manera, elabora un plan de acción acorde a sus posibilidades. De la mano del trabajo en las cuatro etapas descritas en este capítulo, el método logra la creación de conciencia y comprensión de un individuo en:

- Sus propias aspiraciones.
- Su situación, sus creencias y valores actuales.
- Las posibilidades y recursos de los que dispone o necesita desarrollar.
- Las acciones que emprenderá para el logro de objetivos deportivos.

Al establecer metas inspiradoras y desafiantes, así como objetivos específicos, medibles y alcanzables, el modelo promueve con éxito la autoconfianza y la motivación generando una mayor productividad y satisfacción personal.

Desglosamos las siglas una por una:

- **G**oal (Objetivo)
- **R**eality (Realidad y Recursos)
- **O**ptions (Opciones)
- **W**ill (Acción - Voluntad)

Goal (Objetivo)

En este primer paso se determina el objetivo a conseguir. Se concreta en un propósito vital y existencial, en pensar en grande, lo cual ayuda a estar en los máximos niveles de motivación. Para que una persona alcance un objetivo, ha de fijarse una serie de metas a corto plazo que lo irán encaminándose hacia el objetivo final.

Para saber que hemos alcanzado el objetivo necesitamos saber concretamente qué objetivos queremos conseguir. En este proceso, la persona ha de definir muy bien cuándo y cómo sabrá que los objetivos se están cumpliendo. Todo ello le proporciona una serie de beneficios personales y profesionales.

Para concretar y definir objetivos de la mejor forma incluye el método SMART-ERR en esta etapa. Además, puedes plantear las siguientes preguntas y contestarlas para tu beneficio:

¿Qué objetivo deportivo quiero conseguir?

¿Qué quiero lograr?

- ¿Para qué quiero alcanzar ese objetivo deportivo?
- ¿Qué quiero conseguir a corto, medio y a largo plazo?
- ¿Cómo sabré que he alcanzado la meta?
- ¿Cómo me sentiré cuando lo logre?
- ¿Cómo se transformará mi vida al conseguirlo?
- ¿Qué pasos intermedios tengo que diseñar para acercarme a mi objetivo?
- ¿Cuándo quiero conseguirlo?
- ¿Hasta qué punto supone un reto para mi?
- ¿Por qué es importante para mi conseguir este objetivo?
- ¿Cómo podría definir correctamente mi objetivo?

Reality (Realidad y Recursos)

Al tener el objetivo bien definido, es momento de explorar la situación actual de la persona: dónde está, qué hace, qué no hace, qué recursos posee, qué habilidades necesita obtener o desarrollar, etc. Lo siguiente en lo que se debe reflexionar es, de la manera más objetiva y de forma imparcial, la realidad de la situación en la que se encuentra actualmente para ser consciente cuan cerca o lejos se encuentra de alcanzar el objetivo planteado.

Se debe indagar acerca de las acciones desarrolladas anteriormente para lograr un elevado rendimiento, también conocer los recursos y fuentes de ayuda que tiene a disposición y los obstáculos que frenan el desarrollo profesional en dicho momento.

Por muy a lo grande que la persona piense, ha de asentarse en la realidad que la circunda. Si esta segunda etapa está bien definida, se detectarán las oportunidades y los obstáculos existentes. Este es un alto en el camino imprescindible porque el objetivo que se ha definido puede ser muy realista y alcanzable, pero puede que se halle en unas circunstancias que la hacen inviable. Quizá la predisposición, el nivel de conciencia o la responsabilidad no se ajustan a lo que se quiere conseguir. Por ello, es relevante esta autoevaluación.

Es importante interrogar con preguntas arriesgadas, valientes y con cierto grado de autocrítica para saber, conocer y ver las cosas con claridad, las situaciones y también a las personas, para ello podemos plantear las siguientes preguntas y contestarlas para nuestro beneficio:

¿Qué me ha llevado a estar en este punto de mi

carrera?

¿Cuál es mi situación actual?

¿Cómo me encuentro hoy en relación a mi objetivo?

¿Qué he hecho hasta ahora para lograr el objetivo deportivo?

¿Qué no he hecho hasta ahora?

¿Qué puedo hacer que no hago?

¿Qué necesito para la consecución de ese objetivo?

¿Qué me ha impedido alcanzar el objetivo deportivo que quiero?

¿Cuáles son los obstáculos con los que me he encontrado?

¿Qué recursos poseo que pueden ayudarme a superar esos obstáculos?

¿Qué recursos no poseo y necesito obtener para superar esos obstáculos?

¿Qué es lo que podría ganar si consigo mi objetivo?

¿Qué es lo que podría perder si consigo mi objetivo?

¿Qué está sucediendo en este momento?

¿Qué falta para alcanzar el objetivo?

¿A qué me acercaría en la consecución de mi objetivo?

¿De qué me alejaría en la consecución de mi objetivo?

La etapa Realidad/Recursos tiene muchas caras. El objetivo es observar la situación desde distintos ángulos, de esa manera quizá, pueda elaborar un mayor número de opciones para obtener el mejor provecho del proceso. Cuando sea capaz de ver tu objetivo y tu realidad desde distintos puntos de vista, serás capaz de encontrar más de una solución.

Los seis niveles neurológicos (desarrollados en profundidad en el capítulo V) sobre los que puede operar y enfocarse un deportista para que tenga una mayor perspectiva de las cosas que pueden ayudarle a consolidar y mejorar su talento son:

Entorno: (cómo es la realidad circundante de la persona; cuáles son sus oportunidades y sus obstáculos)

Conducta: (lo que haces, tus acciones y reacciones)

Capacidad: (¿cuáles son tus habilidades, tus estrategias, los planes que desarrollas y de qué manera los ejecutas?)

Creencia: (¿por qué haces lo que haces y quieres lo que quieres?)

Valores: (¿para qué haces lo que haces y quieres lo que quieres?)

Identidad: (¿quién es y en quién te convertirás al lograr el objetivo?)

Legado/Transpersonal: (¿para quién más lo haces? ¿cómo quieres ser recordado?)

Options (Opciones)

En este paso se elaboran posibles opciones que puedan servir para afrontar los objetivos marcados en el proceso. Se dice que, si tienes sólo 1 opción estás obligado, si tienes 2 opciones estás en un dilema y si tienes 3 o más opciones es el comienzo de una verdadera elección. La idea es hacer una lista exhaustiva que contenga las distintas opciones y posibilidades. Ideas a partir de los dos pasos anteriores que te ayuden a conseguir el objetivo.

El objetivo no es encontrar la respuesta “correcta”, sino generar una lista de opciones, lo más amplia posible, primando la cantidad ante la calidad en un primer momento de forma que la generación creativa de las mismas no se pueda ver sesgada por posibles bloqueos o limitaciones, como afirma John Whitmore “cuando está seguro de haber agotado todas las ideas, piense en una más”.

Aquí es donde más fluye la creatividad logrando niveles de reflexión muy profunda. La persona ha de saber ahondar en las posibilidades concretas que tiene y en cuáles presentan menos obstáculos. Responder las siguientes preguntas puede ayudar a saltar barreras mentales y encontrar más de una solución:

¿Qué opciones tengo para alcanzar mi objetivo deportivo?

¿Qué podría hacer?

¿Qué opción diferente se me ocurre?

¿Qué más podría hacer?

¿Qué haría si se tuviera más tiempo?

¿Y si tuviera los recursos y/o dinero, qué haría?

¿Qué haría si se pudiera empezar de nuevo desde cero?

¿Qué haría si todas las circunstancias estuvieran bajo mi control?

¿Cuáles son las ventajas de estas opciones?

¿Cuáles son las desventajas de estas opciones?

¿Qué tengo que hacer para actuar cómo he pensado?

¿Qué puede ayudarme a conseguirlo?

¿Y si fuera posible lograrse, qué haría?

¿Cuál de las opciones tendría más éxito?

¿Qué opción me atrae más?

¿Qué opción me daría una mayor satisfacción?

Will (Acción - Voluntad)

En este momento y al poseer una cantidad de opciones que van a acercarte a tu objetivo es momento de decidir y concretar de todas las opciones cuál llevarás a la acción. Establecer las acciones específicas y claras que se va a realizar: el día, la hora, la duración, el lugar, la compañía (si la hubiera), etc., en el que se va a desarrollar. Definir y seguir el plan de acción orientado al objetivo, estimulando la auto motivación y estableciendo el compromiso a la consecución del objetivo deportivo propuesto.

La principal causante de alcanzar objetivos deseados, es saber exactamente qué, cómo, cuándo, dónde lo queremos alcanzar, mientras más específico mejor será. Resulta decisivo concretar las acciones. Se necesita sí o sí tener la voluntad responsable y comprometida.

Decidir cuándo se empiezan a realizar los cambios necesarios, qué compromiso se adquiere y en qué período de tiempo se espera realizarlo son las claves para ejecutar un plan de acción determinado. Es vital tener presente que sin acción no se avanza.

Contesta las siguientes preguntas:

¿Qué voy a hacer específicamente?

¿Cuál es el paso que daré?

¿Cómo lo voy a hacer?

¿De qué manera me comportaré?

Concretamente: ¿Cuándo llevaré a cabo esa acción específica?

¿Cuál es el plan de acción específico para lograr el objetivo?

¿Dónde la pondré en acción?

¿Durante cuánto tiempo haré dicha actividad?

¿Cuándo voy a empezar?

¿Qué tan comprometido estoy (poniendo un nivel del 1 al 10) con mi plan de acción?

¿Qué me parece mi plan de acción?

¿De qué más me di cuenta?

El plan de acción tiene que tener un compromiso por parte del deportista que lo va a llevar a cabo. El compromiso es fundamental en el proceso de cambio, ya que es lo que une la responsabilidad del mismo con la acción y por tanto con los resultados.

Los compromisos por debajo del 9 llevan a pensar que cuando llegue el momento de la ejecución del plan de acción, pueda no ser ejecutado ya que exista algún impedimento para ello consciente o inconsciente. Un plan de acción comprometido y posteriormente no ejecutado, puede provocar incidencias negativas sobre la autoestima. El compromiso que adquiere no es sobre el resultado que se obtendrá tras ejecutar su plan de acción, sino sobre la propia ejecución del plan.

Ante respuestas inferiores a 9, puedes preguntar: ¿qué tendría que cambiar en dicho plan o en otro, para comprometerme en un 9? ¿qué me impide comprometerme en un 10? ¿Qué tan importante es para mi alcanzar el objetivo deportivo? ¿Qué opino del nivel de compromiso que me tracé?

Tras el desarrollo de un plan de acción, se pueden dar tres casos:

1º Caso - PLAN DE ACCIÓN NO REALIZADO:

Comprobar el compromiso hacia su objetivo y su proceso de cambio, prestarle apoyo e invitarle a que lo haga la próxima vez. Explorar respondiendo a las preguntas ¿Qué ocurrió? ¿Qué aprendizaje te aporta? Realmente, ¿cuánto de comprometido y de motivado estás con tu cambio? ¿Hasta qué punto deseas alcanzar tu objetivo deportivo?

2º Caso - PLAN DE ACCIÓN REALIZADO PARCIALMENTE:

No se ha hecho en su totalidad o el resultado ha sido insatisfactorio. Rediseñar la tarea o elegir una distinta (que persiga el mismo objetivo que la anterior) para que la lleve a cabo la próxima vez. Explorar respondiendo a las preguntas ¿Qué parte o aspecto impidió el resultado satisfactorio al 100%? ¿Qué obstáculos has encontrado? ¿Qué has aprendido? ¿Cómo te sientes?

3º Caso - PLAN DE ACCIÓN REALIZADO SATISFACTORIAMENTE:

Reconocer y felicitar por el trabajo realizado,

reforzando actitud. Explorar respondiendo a las preguntas ¿Qué he aprendido? ¿Cómo me sentí al realizarlo? ¿Cómo me siento ahora? ¿Qué dice eso de mi? ¿Cómo he aplicado a mi trabajo o mi vida personal lo aprendido? ¿Qué beneficios me ha reportado? ¿Cómo ha afectado a mis acciones cotidianas?

Técnicas de Feedback y Feedforward asertivo:

Estas técnicas son utilizadas para darle continuidad al plan de acción y que éste sea mantenido en el tiempo con mayor compromiso, motivación, disciplina y resolutividad. Aprende lecciones de cada competición. ¿Qué resultó eficaz? ¿Qué necesitas mejorar? ¿Fuiste capaz de mantener al máximo tu concentración durante toda la actuación? ¿Qué te gustaría hacer de la misma manera en la próxima competición? ¿Qué cambios serían útiles? ¿Cómo te gustaría enfocar tu próxima actuación, evento deportivo o competición? ¿Qué recordatorios podrían ayudarte? Toma nota de estos puntos clave de manera que estés aún mejor preparado, mental y físicamente, en tu próximo desafío. Muchos deportistas destacados guardan

registros de sus entrenamientos o diarios de sus actuaciones para dirigir y controlar su propio progreso. Al hacer listas de las metas establecidas y de las alcanzadas, recuerda los programas de entrenamiento y toma conciencia de los factores mentales que se asocian al mejor rendimiento para que aceleres tu progreso.

Para los planes de acción ya sea realizados en su totalidad, realizados a medias o no realizados te comparto tres técnicas de Feedback y Feedforward asertivo:

- **M.I.M.O.:**
 - ¿Qué Mantendrías en tu plan de acción?
 - ¿Qué Incluirías?
 - ¿Qué Modificarías?
 - ¿Qué Omitirías?

- **SANDWICH:**
 - Nombrar algo positivo acerca de tu plan de acción:
 - Nombrar algo a mejorar:

Nombrar algo positivo:

- **F.B.I.:**

F – Feeling – Sentimiento: ¿Cómo te sentiste durante la ejecución de tu plan de acción?

B – Behaviour - comportamiento: ¿Cómo te comportaste?

I – Impact – Impacto: ¿Cuál fue el impacto de haberte comportado así?

Por último, es crucial tener el foco correcto con el Feedback que se va a facilitar. En el caso que sea positivo, es recomendable asociarlo a la identidad de quien lo recibe (“Eres buen deportista”), mientras que, si el Feedback es negativo, es preferible como antes lo hemos explicado que éste sea dirigido hacia el comportamiento que lo ha generado, posibilitando con mayor facilidad el cambio y la mejora (“Ese Snatch no esta bien hecho”).

Ejercicio – Grow / Smaterr deportivo personalizado

Tómate los siguientes minutos para escribir tu objetivo, aquello que quieres alcanzar, teniendo en

cuenta las etapas **GROW – SMARTERR**: que sea específico, medible, alcanzable, realista, basado en el tiempo, ecológico, retador y registrado.

G – GOAL – Objetivo:

Expresa tu objetivo en positivo (lo que sí quieres lograr)

S – Specific – Especifico: Específicamente ¿qué quieres conseguir ese objetivo?

M – Measurable – Medible ¿de qué manera te darás cuenta que lo conseguiste?

A – Achievable – Alcanzable ¿Qué tan alcanzable es tu objetivo?

R – Realistic – Realista ¿qué tan realista es tu objetivo?

T – Time-based – Tiempo ¿cuándo lo alcanzarás?

E – Ecológico ¿qué tan ecológico es?

R – Retador ¿qué tan retador es para ti?

R – Regístralo por escrito

R –Reality & Resources – Realidad y Recursos:

¿Cómo te encuentras hoy en relación a tu objetivo? ¿A qué distancia? ¿Qué es lo que has hecho hasta ahora para alcanzar tu objetivo? ¿Qué es lo que no has hecho para alcanzarlo? ¿Qué es lo que te ha impedido hasta ahora alcanzar tu objetivo? ¿Qué has hecho y te ha funcionado y qué has hecho y no te ha funcionado? ¿Qué recursos tienes para alcanzar tu objetivo y qué recursos necesitas desarrollar y/o adquirir para alcanzar el objetivo? ¿Qué limitaciones has encontrado hasta ahora? ¿Qué limitaciones puedes encontrarte a futuro en relación a tu objetivo? ¿Qué recursos necesitas para superar esas limitaciones?

O – Options – Opciones:

¿Qué es lo que podrías hacer? ¿Qué crees que funcionaría de la mejor manera? ¿Qué funcionaría de la forma más eficiente y eficaz? ¿Qué más podrías hacer? Si existiera una primera acción para hacer ¿cuál sería? Si hubiera un primer escalón para subir ¿Cuál sería la acción para ese primer escalón? Si la persona más experta del mundo te pudiera aconsejar una opción ¿cuál sería esa opción? Si el vos mismo del futuro que ya ha conseguido ese importante objetivo te dijera que hacer a continuación ¿qué te diría?

W – Will – Acción:

¿Qué es lo que vas a hacer a continuación? ¿De qué manera lo vas a llevar a cabo? ¿Durante cuánto tiempo? ¿A partir de cuándo? ¿En qué lugar llevarás a cabo esa acción? ¿Qué tan importante es alcanzar ese objetivo para vos en estos momentos? ¿Qué tan comprometido estás con realizar esa acción para alcanzar ese objetivo? Si pudieras medir tu nivel de compromiso del 1 al 10 ¿Cuál sería tu nivel de compromiso con esa acción?

ANEXO

Otros Modelos para definir y filtrar objetivos

Así también existen otros modelos útiles, relevantes e interesantes para definir filtrarlos objetivos, entre los que destacan: OUTCOMES, ACHIEVE, Well Formed Outcomes, ARROW, KAIZEN, CRA, PURE, CLEAR.

Modelo OUTCOMES

Este segundo modelo es muy similar al modelo GROW, estructurado, específico y tiene mayor énfasis en la comprensión y análisis de los objetivos, así como también mayor apoyo y está más centrado en los negocios.

En cuanto a sus fases, este modelo se organiza en:

- **O: OBJECTIVES** / Fijación de objetivos.
- **U: UNDERSTAND THE REASON** /
Comprensión de las razones que llevan a la fijación de dicho objetivo.
- **T: TAKE STOCK OF THE PRESENT** / Análisis de la situación presente, estableciendo el estado deseado.
- **C: CLARIFY THE GAP** / Establecimiento de la distancia existente entre la situación presente y los objetivos fijados.
- **O: OPTIONS GENERATION** / Establecimiento de opciones de comportamiento y realizar valoración de los pros y de los contra de cada opción.
- **M: MOTIVATE TO ACTION** / Mantenimiento de la motivación para la acción.
- **E: ENTHUSIASM AND ENCOURAGEMENT** / Lograr entusiasmo (por los objetivos principales) y coraje (para dar el mejor rendimiento).
- **S: SUPPORT** / Dar apoyo.

Modelo ACHIEVE

Este último modelo es algo más complejo que el modelo GROW, es un modelo muy poderoso para la consecución de objetivos. Se compone de un total de 7 fases o procesos que llevarán al logro de los objetivos y de metas bien fijadas, a saber:

- **A: ASSES CURRENT SITUATION** / Explorar la situación presente: hacer una evaluación de la situación inicial ya que ello ayudará a identificar la planificación adecuada, además de proporcionarle un contexto útil para los pasos futuros.
- **C: CREATIVE BRAINSTORMING OF ALTERNATIVES TO CURRENT SITUATION** / Encontrar creativamente alternativas a la situación actual (Lluvia de ideas): esta segunda fase sirve para generar ideas de manera rápida y creativa.
- **H: HONE GOALS** / Afinar y pulir las metas (Perfeccionamiento de los objetivos y establecimiento de las metas): es muy importante que el objetivo fijado signifique algo para el cliente, deberá lograr que se fortalezca el significado del objetivo de modo que ello le permita determinar las metas que realmente quiere alcanzar.
- **I: INICIATE OPCTION GENERATION** /

Generación de opciones: en relación a la meta propuesta, deberá generar toda una serie de opciones de comportamiento adecuadas que le permitan llegar dónde quieres.

- **E: EVALUATE OPTIONS** / Evaluación de opciones: se debe establecer un criterio para la evaluación de las opciones tomadas en la fase anterior.

- **V: VALID ACTION PROGRAMME DESIGN** / Validación del diseño del plan de acción: se debe comparar el estado presente con el estado deseado, de modo que ello permita crear un plan de acción que permita llegar al estado deseado.

- **E: ENCOURAGE** / Animar, desafiar y Mantener la motivación: a lo largo de todo el proceso te debes asegurar el estar motivado, ya que ello permitirá lograr el estado deseado con mayor facilidad.

Modelo Well Formed Outcomes

Dicho modelo proviene de la PNL en el que brinda similitudes y aportes que desde la programación mental pueden beneficiar no sólo a fijar el objetivo de la manera más adecuada, sino también a favorecer a que se accione y como resultado se consiga el resultado deseado, puesto que centrarse en lograr éxitos conlleva focalizarse en la consecución, más que en evitar el fracaso.

- Definir y expresar el objetivo en términos positivos: lo que si quiero conseguir (correcto: “quiero estar más confiado en cada competición”), no lo que no quiero experimentar (incorrecto: “no quiero estar nervioso”).
- Especificar el objetivo lo más posible: el método SMART-ERR puede ser de utilidad.
- Establecer mediciones demostrables a nivel sensoriales VAKOG (vistas en capítulo III), ¿qué vas a ver/oír/sentir cuando lo hayas conseguido?
- Que sea ecológico: que sea bueno para mi y para los que me rodean. El objetivo tiene que ser coherente tanto con las creencias y otros objetivos del individuo, como con el contexto interpersonal en el que se mueve el cliente para evitar posibles

conflictos. ¿en qué me beneficiaría si alcanzara mi objetivo? ¿qué podría perder al lograrlo? ¿cómo afectaría a mi entorno si lo lograra? ¿cómo afectaría a mi vida el conseguirlo? ¿valdría la pena?

- Que esté en control: que depende de mi o que por lo menos este bajo mi influencia.

Modelo ARROW

- **A:** AIM / objetivo, situación ideal
- **R:** REALITY / situación actual, realidad
- **R:** RESOURCES / recursos, reflexión
- **O:** OPPORTUNITY / opciones
- **W:** WILL / acción, voluntad

Modelo KAIZEN

Kaizen está basado en la mejora continua desde la realización de pequeños cambios en el día a día y la anticipación a los problemas. Propone una forma que se logre la reprogramación del cerebro sin buscar grandes resultados inmediatos, sino que busca grandes resultados a largo plazo. Como rasgo principal a desarrollar es la paciencia.

Modelo CRA

- **C:** Conciencia
- **R:** Responsabilidad
- **A:** Acción

Modelo PURE

- **P: POSITIVELY STATED** / Positivamente enunciado: “no me digas lo que no quieres hacer, sino lo que sí quieres conseguir”. Tendemos a conseguir aquello en lo que pensamos y nos proponemos.
- **U: UNDERSTOOD** / Objetivos bien comprendidos.
- **R: RELEVANT** / Pertinentes y relevantes: ¿qué tan importante es para ti?
- **E: ETHICAL** / Éticos

Modelo CLEAR

- **C: CHALLENGING** / Desafiantes
- **L: LEGAL** / Legales
- **E: ENVIRONMENTALLY SOUND** / Ecológicos para el entorno y persona.
- **A: APPROPRIATE** / Apropriados: alineados con lo que el cliente quiere.
- **R: RECORDED** / Registrados por escrito: escribir el objetivo y los pasos.

Analizando las diferentes metodologías, se destaca que predomina al inicio la exploración del objetivo para después pasar a analizar la situación actual (realidad).

La razón es que cuando se explora inicialmente la realidad, suelen surgir los bloqueos que precisamente impiden alcanzar el objetivo de forma que cuando se continúa con la siguiente etapa (objetivo), la capacidad creativa viene ya sesgada por la etapa anterior y por lo tanto la capacidad para generar opciones nuevas, retadoras y motivadoras disminuye.

Entender que como fin último esta el aumentar la conciencia y responsabilidad personal del deportista.

Ejemplo si la etapa realidad se enuncia antes que la meta:

- Realidad: Tengo una vida sedentaria.
- Objetivo: Lograr un estilo de vida saludable física y mentalmente.
- Opciones: Salir de casa y comenzar con algún tipo de actividad física según mi estado me permita.

Ejemplo si la meta se enuncia antes que la realidad:

- Objetivo: Lograr un estilo de vida saludable física y mentalmente.

- Realidad: Tengo una vida sedentaria.

- Opciones: Inscribirme en un gimnasio, concurrir a un nutricionista, leer libros que me inspiren.

BIBLIOGRAFÍA

1. TIMOTHY GALLWEY, (1974). El juego interior del tenis. Argentina: Sirio.
2. DANIEL GOLEMAN, (2018). La inteligencia emocional. Colombia: De Bolsillo.
3. ROBERT DILTS, (2003). El poder de la palabra PNL. Barcelona: Urano.
4. JAMES ALLEN, (2015). Así como pienses será tu vida. España: Mestas ediciones.
5. MIGUEL RUIZ, (2017). Los cuatro acuerdos. Bogotá: Urano
6. FRANCISCO CUGLIARI (2019). Libera y lidera tu potencial.
7. SCHUBERT CARRERA, (2016). Coaching Deportivo. Ecuador: Comisión editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
8. MARCELO ROFFE (1999). Con la cabeza hecha pelota. Buenos Aires: Lugar editorial.
9. ALEJO GARCÍA-NAVEIRA VAAMONDE, (2014). Liderazgo y Coaching deportivo. Madrid: Síntesis.
10. ALAMINOS MJ, BATIDO A, SANCHO E, (2013). Coaching deportivo: Mucho más que entrenamiento. España: Paidotrobo.
11. TERRY ORLICK, (2003). Entrenamiento Mental: Cómo Vencer en El Deporte Y en la Vida. Barcelona: Paidotribo.

12. FABRE, F. (2006), Entrevista por la Asociación Iberoamericana de Psicología del deporte.
13. NACHON, C. Y NASCIMBENE, F. (2001), Introducción a la Psicología del deporte.
14. SILVA, J. (1984) Personality and sport performance: controversy and challenge. En J. Silva & R. Weinberg.
15. RIBERO DA SILVA, A. Psicología del Deporte y Preparación del Deportista, Editorial Kapeluz, Buenos Aires.
16. MOREL, L.E. et al. Máxima Performance, España, Editorial Cosmos.
17. CREFF, A.F. Y BARARD,1. Deporte y Alimentación, Hispano europea, Barcelona, 1982.
18. ARANDA, I. (2012). Psicólogo experto en Coaching. Infocop.
19. BARRIOS, R. (2011). Elaboración de un instrumento para evaluar los estados de ánimo en deportistas de alto rendimiento. Tesis de doctorado. Defendida en Tribunal Permanente de Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, La Habana, Marzo 2012.
20. BARRIOS, R. (2013). La Psicología y el trabajo del psicólogo del deporte. Conferencia para Tema 1. La Psicología del Deporte, de la asignatura optativa Psicología del Deporte. Facultad de Psicología. Universidad de la Habana.

21. BREWER, B. (2009). Hand Book of Sports Medicine and Science Sport Psychology. UK: Wiley-Blackwell Publishing. International Olympic Committee.
22. CASSIDY, T., JONES, R., Y POTRAC, P. (2009). Understanding Sport Coaching. New York: Roulledge.
23. COLOMO, R., Y CASADO, C. (2006). Mentoring and Coaching. It Perspective. Journal of Technology Management and Innovation.
24. DILTS, R. (2004). Coaching, Herramientas para el cambio. Barcelona: Ediciones Urano.
25. GARCÍA-MÁS, A. (1997). La Psicología del Deporte y sus Relaciones. Revista de Psicología del Deporte.
26. HOYOS, JM., y ZORRILLA, PA. (2009). El coaching y su desarrollo. Facultad de Psicología, Universidad de San Buenaventura, Medellín, Colombia.
27. MOORE, M., & TSCHANNEN-MORAN, B. (2010). Coaching Psychology Manual. Philadelphia: Wellcoaches Corporation.
28. PASSMORE, J., PETERSON, D., FREIRE T. (2013). The Wiley–Blackwell Handbook of the Psychology of Coaching and Mentoring. Oxford: John Wiley and sons.

29. USECHE, MC. (2004). El coaching desde una perspectiva epistemológica. *Rev. Ciencias Sociales*, 105, 125-132.
30. VICENTE, A., BERDULLAS, S., CASTILLA, C. (2012). Coaching Psychology: ¿Una subdisciplina psicológica emergente? *Infocop*, 56.
31. ROCA, J (2008) *Automotivación*, Editorial Paidós. Barcelona.
32. VIADÉ, A (2007). *Psicología del Rendimiento*. Ediciones UOC.
33. LEONARDO WALK. *Coaching, el arte de soplar brasas*. Ed. Gran Aldea.
34. BOTELLA, L. y FEIXAS, G. (1998). *La teoría de los constructos personales: Aplicaciones a la práctica psicológica*. Barcelona: Laertes.
35. BRAIER, E. A. (1988). *Las psicoterapias psicoanalíticas. Perspectivas teórico- clínicas del proceso psicoterapéutico*. Barcelona: Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña.
36. CODERCH, J. (1995). *La interpretación en psicoanálisis. Fundamentos y teoría de la técnica*. Barcelona: Herder.
37. DEMBER, W., WARM, J.S. (1979). *Psicología de la Percepción*. Madrid: Alianza Psicología.
38. ELLIS, A. (1962). *Razón y emoción en psicoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 1981.
39. LURIA, A. (1984): *El cerebro en acción*. Barcelona, Ediciones Martínez Roca.

40. MAYOR, J. y LABRADOR, F. J. (1984). Fundamentos teóricos y metodológicos de la modificación de conducta. En J. Mayor y F. J. Labrador (Eds.). Manual de modificación de conducta (9-92). Madrid: Alhambra Universidad.
41. WHITMORE, J. (2010) Coaching. El método para mejorar el rendimiento de las personas. Barcelona: Ed. Paidós.
42. BRUCE H. LIPTON. La biología de la creencia. Ed. Palmyra.
43. DONALD LOFLAN. Elimina los Virus Mentales con PNL. Ed. Urano.
44. EFIC. Manual Curso Experto Internacional en Coaching Personal y Ejecutivo nivel Excellent.
45. <https://www.revistapsicologiaaplicadadeportevejercicio.org/art/rpadef2017a5>
46. <https://rehabilitacionpremiummadrid.com/blog/premium-madrid/10-claves-rendimiento-deportivo/>
47. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232015000200021
48. <https://cerebroenmovimiento.com/psicologia-rendimiento-bajo-presion/>
49. <https://www.upadpsicologiacoaching.com/fatiga-mental-un-factor-clave-en-el-rendimiento-deportivo/>
50. <http://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=185>
51. <https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm>

52. <https://psicologiaymente.com/deporte/beneficios-psicologicos-practicar-ejercicio>
53. <https://es.velitessport.com/exito-deportivo-entrenamiento-mental/>
54. <https://www.forbes.com/sites/lidijaglobokar/2020/03/05/the-power-of-visualization-and-how-to-use-it/>

MAS SOBRE NUESTROS CURSOS ONLINE

CAPACITATE CON EL EQUIPO HIGHFITNESS

•FUERZA

•MOVILIDAD

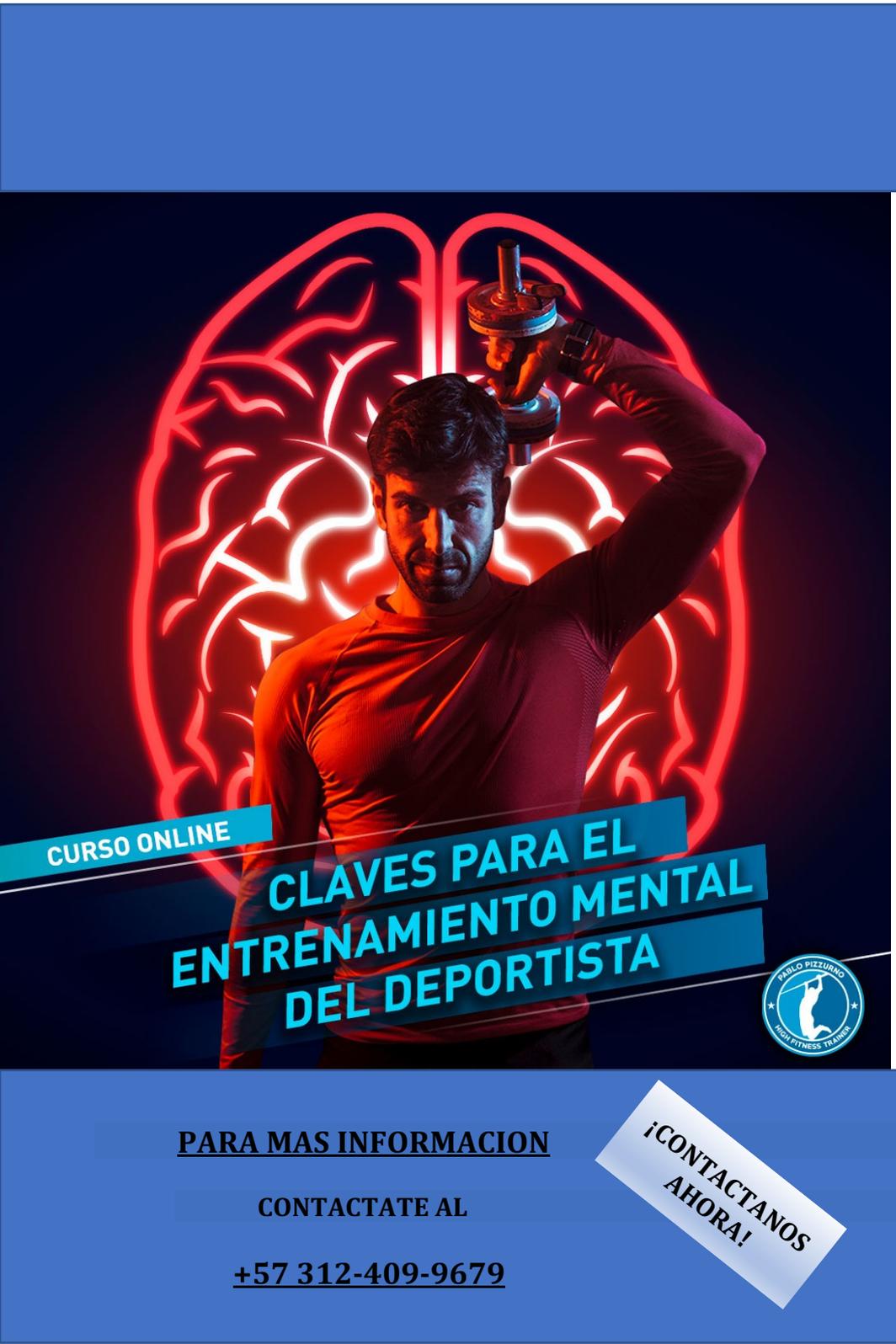
•ENTRENAMIENTO PARA MUJERES

•FARMACOLOGIA DEPORTIVA

•ACADEMIA HIFT

•ENTRENAMIENTO PARA POLICIAS Y MILITARES

•ENTRENAMIENTO PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



CURSO ONLINE

**CLAVES PARA EL
ENTRENAMIENTO MENTAL
DEL DEPORTISTA**



PARA MAS INFORMACION

CONTACTATE AL

+57 312-409-9679

**¡CONTACTANOS
AHORA!**

AUTOR



FRANCISCO CUGLIARI

Associate Certified Coach (ACC)[™] de la ICF.

Licensed Trainer of Neuro-Linguistic Programming[®] - The Society of NLP[™].

Licenciado en Seguridad, Higiene y Control Ambiental Laboral.

Ex-Oficial de la Superintendencia Federal de Bomberos

Ex-Instructor de la Cruz Roja Colombiana



[Francisco Cugliari Internacional](#)



[@Francisco.cugliari](#)



[Francisco Cugliari Internacional](#)



www.franciscocugliari.com

EQUIPO HIGH FITNESS



PABLO PIZZURNO

Capacitador y formador de Entrenadores por todo América Latina y España. Más de 6 años y 20000 personas formadas.

Entrenador: experiencia en atletas de Crossfit de todos los niveles competitivos, así como de atletas profesionales y semi profesionales de Artes Marciales, Basquet y Rugby, entre otros.

Áreas de estudio: Estrategias de Entrenamiento y Nutricionales en Crossfit; Optimización del Descanso para el Rendimiento y la Salud; Entrenamiento, Nutrición y Salud en Mujeres.

EQUIPO HIGH FITNESS



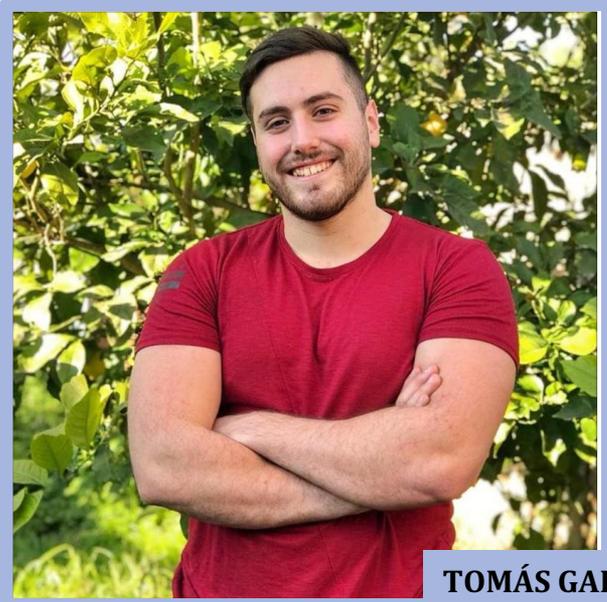
DIEGO MORALES

Estudiante Licenciatura en Actividad Física y Deporte (UNDAV). Grupo de Investigación Entrenamiento en Adultos Mayores

Entrenador: experiencia en deportista de combate profesionales y semiprofesionales, y recreacionales con fines estéticos y de salud.

Áreas de estudio: Entrenamiento de Fuerza; Nutrición Deportiva; Hipertrofia Músculo Esquelético; Ciencia y tecnología aplicadas al deporte

EQUIPO HIGH FITNESS



TOMÁS GARAYAR

Estudiante Licenciatura en Actividad Física y Deporte (UNDAV). Grupo de Investigación Entrenamiento en Adultos Mayores

Entrenador: experiencia en artistas marciales, deportes de Fuerza, y recreacionales con fines de salud y estética.

Áreas de estudio: Entrenamiento de Movilidad articular; Lesiones; Entrenamiento de Fuerza; Sedentarismo.

EQUIPO HIGH FITNESS



GASTÓN SAURI

Estudiante Licenciatura en Actividad Física y Deporte (UFLO).
Grupo de Investigación Programa de Lectura y Escritura Académica

Entrenador: experiencia en miembros de las fuerzas (militares, policías y bomberos), y recreacionales con fines de salud y estética.

Áreas de estudio: Entrenamiento en miembros de las fuerzas;
Reducción del riesgo de lesión en miembros de las fuerzas;
Hipertrofia Musculo Esquelético.



CAPACITATE CON NOSOTROS VIA ONLINE

**¡CONTACTANOS
AHORA!**



@pablo_pizzurno



High Fitness



Pablo Pizzurno