



Entrénate para la vida (blog de Patricia Ramírez)

"Los valores del deporte son valores para la vida. No todo es actitud...pero sin ella, no somos nada."



Cinco claves psicológicas para rendir mejor

Lograr tus metas pasa por saber organizarte, sentirte confiado y tener motivación para iniciar y mantener el esfuerzo que requiere el cambio. La psicología deportiva ofrece herramientas a los deportistas para alcanzar sus objetivos, ¿por qué no iban a servirte también a ti para tener éxitos con lo que te propones?

¡Trata de utilizar estas cinco a ver si te ayudan a conseguirlo!

1. Objetivos a corto plazo y que dependan de ti

La mayoría de nuestros proyectos deportivos o de vida tienen un largo plazo. Y a mucha gente eso les desmotiva. Pensar en perder mucho peso, en tener una barriguilla firme y fuerte, correr una carrera de larga distancia, sacarse unas oposiciones o encontrar trabajo parecen metas que



están lejísimos. Cuando uno invierte esfuerzo desea recoger el fruto. Y con los objetivos a largo plazo el premio está al final del camino. Lo que puedes hacer es dividir tu objetivo en pequeñas metas e ir alcanzando esos pasos. De hecho es imposible llegar a lo alto de la escalera si no empiezas con el primer peldaño. Trata de dividir tu objetivo en pequeños proyectos y vete cerrando carpetas a medida que avanzas.

2. Trabaja y entrena en el presente

En este momento, ahora, estás entrenando o trabajando o lo que sea. Así que no te dediques en tu presente a repasar el pasado, ni los errores, ni planifiques en este momento el futuro y mucho menos se te ocurra pensar en cómo recuperar lo perdido. Todo eso te distrae de lo único que ahora importa y lo único que ahora puedes controlar, este momento, aquí y ahora, como decía Sócrates en la película El Guerrero Pacífico.

Necesitas además trabajar tu concentración. Para ello es necesario desatender, es decir, dejar de escuchar o estar pendiente del ruido de alrededor. Hay muchos estímulos que nos distraen, desde personas que te dicen que para qué te metes en este proyecto y que qué ganas de complicarte la vida, a los manipuladores que desean que pases más tiempo con ellos y preparando tu maratón se lo quitas. También tenemos ruido propio, como escuchar la sensación de cansancio o los pensamientos que te anulan.

3. Etiqueta, interpreta y transforma bien tus sensaciones

No es dolor, es esfuerzo, es el deber cumplido. Tu cansancio es el resultado de lo que buscas. Si piensas que estás sufriendo, aumentarás la probabilidad de tirar la toalla. Si piensas que tu cuerpo o tu mente están agotados después de un esfuerzo grande y que esa es la consecuencia del trabajo bien hecho, seguro que te animas.

4. Cuida tu juego interior

A pesar de que nosotros no somos nuestros pensamientos, nuestros estados emocionales dependen de ellos. Si te hablas con exigencia, en términos negativos, dudando de tu capacidad, criticándote, anticipando el error, sentirás ansiedad, miedo o frustración. El juego interior es lo que ocurre dentro de ti, no es tu zancada, ni tu revés, ni el regate. Son tus pensamientos, lo que te dices a ti mismo, lo que hablas contigo. Estos pensamientos son clave, te orientan, preparan a tu mente para ejecutar lo que le dices y movilizan las emociones. Si quieres una ejecución brillante, necesitas un juego interior brillante.



5. Confía en ti

Confiar en ti significa estar atento a los éxitos y relacionarlos con tu esfuerzo, talento y con los valores con los que te preparas para conseguir la meta. Una persona que confía en sí misma se ve como un potencial y sabe que, la mayoría de las cosas que consigue, son gracias a ella misma, no a la suerte ni al destino. Una persona con confianza se habla en términos de soluciones, se anima, se ve de forma positiva, se valora y se dice que es maravillosa.

Un objetivo desafiante está al alcance de muchos. Solo hace falta encontrar las claves para conseguirlo.