

**LA MENTE:** poderosa aliada y temible enemigo. Las personas estamos dominadas por nuestro pensamiento, nuestro cerebro. Cuando el pensamiento decide, el hombre se doblega. Así ocurre también en la práctica del deporte.

# MENS SANA

## LA IMPORTANCIA DEL CONTROL DEL PENSAMIENTO

**C**ada movimiento nuestro, por sencillo que nos parezca, sigue el siguiente procedimiento: nuestro cerebro piensa lo que pretende hacer, manda la señal a los músculos, y éstos, finalmente, ejecutan el movimiento. Este proceso ocurre tan rápido, incluso en milisegundos, que perdemos de vista y olvidamos el protagonismo del pensamiento. El protagonismo es tan grande, que incluso estos pensamientos, o mejor dicho, nuestro estilo cognitivo (de pensar), también es responsable de nuestra forma de sentir, de nuestras emociones: ambición por competir, ansia de superación, frustración cuando no alcanzamos los resultados, ansiedad antes de la competición... Nuestro estilo cognitivo valora lo que nos rodea, valorándolo como bueno o malo, positivo o negativo, como fuente de placer o como amenaza, y en función de la valoración nos sentimos y actuamos de una forma determinada. Tanto para disfrutar como para sufrir, la fuerza de nuestros pensamientos está presente, y en plazas competitivas, ambiciosas, de esfuerzo y entrega, como son el ámbito de la superación deportiva, es dónde más notamos nuestras miserias y nos dejamos llevar por emociones negativas y por miedos, en la mayoría de las situaciones, infundados: y sin darnos cuenta nuestro pensamiento se convierte en nuestro principal enemigo.

En psicología decimos que las personas estamos formados por tres pilares: las emociones (aquello que sentimos), la conducta (aquello que hacemos) y el pensamiento (todo lo que se nos pasa por la

cabeza). Los tres elementos están relacionados entre sí y se influyen mutuamente. Esto ocurre en todos los ámbitos, y por supuesto, en el deporte, tanto en el deporte base, amateur como en el profesional, indistintamente de la edad o el sexo, y sin discriminar tampoco entre deporte individual y deporte de equipo. Veamos un ejemplo a través de un atleta: todo empieza poniendo la máquina en marcha, como describimos arriba, pensando...

**El atleta piensa:** «Hoy me siento cómodo en el entrenamiento, me gusta, estoy bien», «voy a rendir a tope»... Este pensamiento nos conduce a estas emociones:

**El atleta siente:** gana y garra por entrenar, estar a gusto con lo que hace, que se traduce en bienestar, felicidad mientras entrena... Y esto consigue que:

**El atleta hace:** un entrenamiento eficaz, con implicación, corre bien, calienta bien, estira bien, está pendiente de los errores y de corregirlos.

En este ejemplo, los tres pilares están coordinados y el resultado es positivo. La máquina ha funcionado para sacar lo mejor de sí... pero ¿qué pasa si el ejemplo fuera el siguiente?

**El atleta piensa:** «Hoy me siento raro, no sé para qué entreno tanto, si al final seguro que aparece algún percance que lo fastidia todo», «no estoy fino, no»... Este pensamiento nos conduce a estas emociones:

**El atleta siente:** desgana y falta de motivación por entrenar (tiene que ser muy triste estar pensando mientras entrenas que tu esfuerzo no va a servir para nada si luego hay un factor suerte, no

controlable por el atleta, que va a echar por tierra todo el esfuerzo y sacrificio), hacer un sacrificio en lugar de disfrutar... Y esto consigue que:

**El atleta hace:** calienta poco, no se emplea a fondo, aumenta el número de lesiones, no corrige errores.

Si no valoramos la importancia de los pensamientos y cómo paralizan e incluso bloquean a veces nuestro esfuerzo y nuestra ejecución deportiva, seguramente no podremos solucionar situaciones que pensamos hasta ahora que dependen de factores etéreos, inconscientes o inexplicables para el deportista. Cuantas veces no hemos oídos frases como: «Me quedé bloqueado», «no sé qué me pasó», «no pude superarme, no podía». Cuando llegamos a este extremo, las consecuencias son la frustración y la impotencia por la pérdida de control. Algo pasó por la cabeza que lo paralizó. Y en esas circunstancias perdemos también el poder planear la mejor estrategia, reaccionar rápido a los movimientos del contrario o tomar decisiones acertadas en momentos tan decisivos como son las competiciones en las que un deportista se lo juega todo. Pensamientos irracionales o catastróficos se suceden en el deporte a diario: «La dificultad de ganar», «una lesión antigua», «miedo al fracaso». Si en el deporte dejas que tu pensamiento te domine, estás perdido.



EL DEPORTE



SI NO VALORAMOS LA IMPORTANCIA DE LOS PENSAMIENTOS NO PODREMOS SOLUCIONAR SITUACIONES QUE PENSAMOS HASTA AHORA QUE DEPENDEN DE FACTORES INEXPLICABLES PARA EL DEPORTISTA

Beijing 2008

El deporte, y especial el de élite, en el que te juegas mucho, exige un máximo de concentración y atención, exige que lo des todo, que confíes en tus posibilidades y dejes los miedos, las inseguridades, las dudas, la desgana, y todo aquello que no sea relevante para alcanzar los resultados que te has propuesto. En el deporte amateur, podríamos pensar que esto no es importante, que lo hacemos por diversión. Aunque esto es cierto, a todos nos gusta dar lo mejor de nosotros mismos, y a todos nos gusta ganar. Nos echamos las manos a la cabeza cuando vemos las entradas que los futbolistas profesionales se hacen los unos a los otros en un partido, pero nosotros no nos quedamos atrás en una pachanga con los amigos. Es instin-

a por él. A veces se nos olvida que jugamos con nuestro amigo, vecino... Es el hambre del éxito.

Desde la psicología deportiva uno de los aspectos en los que más hincapié hacemos, es el control del pensamiento. Por ello os dejamos aquí algunos trucillos para que intentéis darle una vuelta a la mente, esa fierecilla que resulta ser más domable de lo que imaginamos. ¡Animaros... la gente sí cambia... si

DG PENSAMIENTOS

IRRACIONALES O NEGATIVOS

Son los que hacen valoraciones negativas, des-acreditándonos, haciendo que veamos más pegas que facilidades, viendo más fracasos que éxitos. Merman nuestra autoestima y el pensar que somos capaces de superarlos. Es el diablillo que nos dice «no lo vas a conseguir», «y si te lesionas», «los demás han tenido más tiempo para entrenarse», «si es que el árbitro nunca pita a nuestro favor», etc. Mientras estés pensando en estos términos, no avanzarás.

Cada vez que aparezca un pensamiento de este tipo, anótalo, observa cómo te hace sentir, y en cuanto puedas, si puedes hazlo en el momento, intenta buscar un pensamiento alternativo y realista que te haga sentir mejor en esa misma situación. Si no se te ocurre ninguno, siempre puedes acordarte de algún amigo o familiar positivo, de esa gente con energía, y pensar qué pensaría él en esa situación. No esperes a practicar esta técnica en la competición, ponla en práctica después de los entrenamientos... y cuando menos te des cuenta, tu cerebro habrá aprendido a pensar de forma inteligente y a sentirte y disfrutar mejor del deporte que practicas.

PENSAMIENTOS OBSESIVOS

Son aquellos que aparecen una y otra vez sin cesar, irrumpen en nuestra cabeza sin que les demos entrada y nos provocan ansiedad e incertidumbre. Su contenido suele no tener respuesta y en muchas ocasiones, el que se cumpla o no la catástrofe que predice el pensamiento obsesivo, tampoco suele estar bajo nuestro control. Ejemplos de éstos son: «no me van a dar la beca de deporte, estoy tan angustiado que no puedo ni concentrarme en lo que tengo que entrenar, ya verás cómo no me la dan», «sé que me he hecho las revisiones y que mi médico dice que estoy más sano que un toro, pero no puedo dejar de pensar cada vez que me aumenta el pulso, en que me muero de muerte súbita».

Consejo

Sólo hay una técnica adecuada, rápida y eficaz para controlar estos pensamientos: la parada de pensamiento. Cada vez que empiece el pensamiento, páralo, con una palabra tipo STOP, y añade algo de picor o dolor, como pellizcarte o tirar de una gomita que lleves atada a la muñeca. Sustituye el pensamiento obsesivo por: «LO QUE TENGA QUE SER, SERÁ» (nunca apliques esta técnica de forma irresponsable, solo cuando realmente el médico haya descartado cualquier dolencia o problema). Después, vuelve a concentrarte en la tarea, en tus movimientos, en el ritmo, en tus objetivos de entrenamiento. Es importante que seas muy persistente con esta técnica, date cuenta que estás acostumbrado a pensar de una forma determinada y no se cambia de forma de pensar con solo practicar un día. Sé machacón, cada vez que aparezca la obsesión... ¡duro con ella! Preocúpate por posibles fracasos, miedos y circunstancias que no dependen de ti... ES UNA ABSOLUTA PÉRDIDA DE TIEMPO.



Zoraida Rodríguez Vilchez y Patricia Ramirez Loeffler  
Psicólogas deportivas