

LA REVISTA DEL MUNDO DEL CABALLO

Ecuestre

25 años

www.ecuestreonline.com

3,50 € N° 288
Febrero 2007



DOMA CLÁSICA

Los trece
preseleccionados

PRE

Juan Tirado,
veinte años criando



DOBLE
POSTER

Caballos PRE

¿Necesita tu
caballo un fisio?

GUÍA COMPRA-VENTA
ECUMERCADO

Clases prácticas



con
Victor
Alvarez

Este es el último artículo de la serie sobre psicología aplicada al deporte. Creo que todos estos artículos pueden haber servido de mucha utilidad para aficionados y profesionales. Quizá especialmente para estos últimos, que pueden aplicar lo que de ellos se extrae para sus alumnos. En esta última entrega se trata de las emociones y de cómo manejarse con ellas, de manera que intentamos positivizarlas para que jueguen a nuestro favor. Todo profesional habrá tenido alumnos con los que haya necesitado reconducir un estado de ánimo poco adecuado para alcanzar el éxito. Nos vemos muchas veces en situaciones que hacen parecer esta última frase un eufemismo. Pero no nos pongamos dramáticos y pasemos a disfrutar de la última lección de nuestra querida psicóloga Marcela Herrera.

Las emociones

Una perspectiva desde la psicología del deporte



En los artículos anteriores hemos visto de qué manera la psicología del deporte utiliza sus conocimientos para ayudar a la mejora del rendimiento deportivo del jinete. Hemos visto que entrenadores y jinetes pueden lograr una común-uni3n en los entrenamientos y competiciones divirtiéndose y trabajando en busca de un objetivo. Y creo que hemos llegado al acuerdo que todos tenemos la capacidad de aprender a utilizar nuestras habilidades para alcanzar un grado 3ptimo de competencia.

Como entrega final quisiera postular que, as3 como todos tenemos esta capacidad de utilizar nuestras habilidades, tambi3n tenemos la capacidad de aprender a utilizar nuestros estados an3micos para la consecuci3n de nuestros objetivos deportivos y personales, es decir de educarnos emocionalmente.

El objetivo de la educaci3n emocional ser3a dotarnos de recursos y estrategias conductuales, cognitivas, emocionales y de interacci3n social que nos permitan tener un mayor control de la presi3n interna y externa, y as3 evitar que se traduzca en estr3s, prevenir da3os mentales y mejorar la salud psicol3gica.

Hablamos de aprender y practicar una mejor educaci3n emocional, es decir: disponer de una autoestima alta, de un buen control de las emociones, de un pensamiento positivo y de unas adecuadas relaciones interpersonales, todos estos elementos que constituyen los recursos principales que debiera contar todo jinete y deportista en general.

Negar las emociones que se experimentan no conduce a nada, ya que para poder cambiar algo es necesario identificarlo. Los psic3logos del deporte trabajan precisamente este aspecto: la

identificaci3n del estado emocional y el posterior entrenamiento para su control (que no es lo mismo que represi3n).

Lo que sentimos depende de nuestra percepci3n de los acontecimientos, de lo que pasa por nuestra cabeza. Necesitamos aprender a ser "mejores pensadores". Por lo general solemos utilizar las atribuciones para justificar la causa de lo que sucede, provocando en algunos casos "errores cognitivos" que en algunas ocasiones se establecen como creencias limitantes. El circuito de entrenamiento ser3a el siguiente, matizado seg3n sea el caso en particular:



Cuadro 1. Circuito de retroalimentaci3n de una creencia.

Es decir, a partir de un hecho en concreto, el jinete por ejemplo, se explica 3ste formando una creencia y un pensamiento al respecto ("creo que puedo hacerlo"), si la creencia es atribuida a sus propias capacidades puede que este jinete genere una emoci3n positiva al respecto (proactividad) disminuyendo sus niveles de ansiedad y buscando su nivel de activaci3n 3ptimo para una correcta ejecuci3n junto a su caballo.



1 Así como todos tenemos esta capacidad de utilizar nuestras habilidades, también tenemos la capacidad de aprender a utilizar nuestros estados anímicos para la consecución de nuestros objetivos deportivos y personales.

2 Disponer de una autoestima alta, de un buen control de las emociones, de un pensamiento positivo y de unas adecuadas relaciones interpersonales. Todos estos elementos que constituyen los recursos principales que debiera contar todo jinete y deportista en general.

4 Los estados emocionales nos permiten avanzar y gestionar, sobre todo, nuestras fortalezas y alcanzar nuestros objetivos.

3 Lo que sentimos depende de nuestra percepción de los acontecimientos, de lo que pasa por nuestra cabeza. Necesitamos aprender a ser "mejores pensadores".

Posteriormente, si siente que todo va bien y los pensamientos que lo acompañan van siendo reforzados por los movimientos fluidos dentro de la reprise, este jinete observará que las consecuencias son positivas y reforzará su creencia en las posibilidades que tiene. Sin embargo, en nuestra experiencia con deportistas, son raras las ocasiones donde se refuercen positivamente y que el diálogo que mantienen consigo mismos sea así de optimista. Por lo general, los altos niveles de exigencia y los pensamientos que acompañan

su posterior ejecución tienden a menoscabar la autoestima y la confianza en las propias habilidades.

Dada esta perspectiva, es posible entrenar, como hemos venido planteando, estas habilidades. El doctor Martin Seligman apunta al concepto de psicología del optimismo. Su teoría se podría resumir en cuatro palabras:

- > Sentir
- > Entender
- > Controlar
- > Modificar

Si se siente y se tiene una percepción adecuada del lugar, la situación y de sí mismo, es posible adaptarse a partir del entendimiento que genera valorar los pros y contras de la situación. Luego se podría generar respuestas que permitan controlar las emociones subyacentes y, posteriormente, modificar si fuera necesario la respuesta frente al medio: adaptación y flexibilidad.

La idea de Seligman es que los estados emocionales nos permiten avanzar y gestionar, sobre todo, nuestras fortalezas y alcanzar nuestros objetivos. Por esta vez dejaremos las enfermedades y aspectos negativos del ser humano para otros psicólogos.

Entiende emoción como un sentimiento de respuesta en un determinado momento (nos ahorraremos la explicación biológica) y, por este motivo, la trata como advertencias para que corriamos, variemos o mantengamos el estado y las conductas en los que estamos inmersos. No es lo mismo la recomendación dada por la frustración que por la cautela. Con diferentes ejercicios: visualización, monólogo interno, técnicas de relajación, entre otros, podemos mejorar el estilo cognitivo del jinete. La práctica permitirá interiorizar de una manera más positiva "el sentir y el ser", lo que tendrá repercusiones en el autoestima, el autocontrol de la conducta, la estabilidad emocional y la relación con los otros.

Las emociones son como amigos que nos dicen sinceramente qué es lo que ocurre en nosotros, respecto de nuestro mundo interno. Como a los amigos, escógelas con cuidado, porque de ello puede depender tu felicidad o incluso tu vida... ■

Bibliografía

- ▶ Salmurri, F. (2004). *Libertad emocional*. Edit. Paidós.
- ▶ Seligman, M (2005). *La auténtica felicidad*. Edit. Byblos.
- ▶ Para contactar con Marcela Herrera: psicoaching@gmail.com

SE VENDE GANADERIA DE P.R.E EN SU TOTALIDAD (Todo de Capa Negra)

**AGROPECUARIA MONTE SAN LORENZO, S.L.
SEMENTALES, YEGUAS Y POTROS/AS.
ORIGENES**

YEGUADA MILITAR/CORTIJO DE VICOS

Persona de contacto: Sr. Madera

www.montesanlorenzo.com ☎ 983 56 51 01 / 609 33 00 32