

## Introducción

**La intervención psicológica en alto rendimiento** cuenta con años de historia. En el caso de la hípica y la doma clásica actualmente se está considerando el factor psicológico como una variable que en el momento de la competición puede marcar la diferencia.

## Temario

Es por este motivo que nació Psicohípica, una sociedad conformada por dos psicólogas expertas en el campo del rendimiento humano y la doma clásica. Su objetivo es la difusión y formación de la psicología del deporte en el mundo hípico a partir del coaching y la intervención psicológica aplicada. El seminario “La Competición que quiero” respondió al objetivo de entregar herramientas prácticas para enfrentar el Campeonato de Menores. Los temas fueron:

- Qué es la ansiedad pre- competitiva y cómo me puede afectar.
- Cómo concentrarme mejor y mejorar mi participación.

Al final del seminario se esperaba que los y las participantes pudieran:

- Evaluar y regular sus niveles de ansiedad pre- competitiva.
- Reconocer pensamientos que les bloquean y conseguir cambiarlos por pensamientos que les permitan continuar.
- Reflexionar en torno a sus objetivos para este campeonato.

Se logró muy buen ambiente desde el inicio. Carolina y Marcela aportaron desde sus respectivos campos, el marco adecuado para iniciar una tarde dinámica y entretenida.

Utilizando herramientas del coaching Marcela ubicó y enmarcó junto con los participantes los elementos necesarios para este campeonato: concentración, autoconfianza, planificación, autocontrol entre otros elementos como la comunicación y buena relación entre el jinete y su entrenador, entender y conocer al caballo, etc.

Posteriormente Carolina presentó la dinámica donde a través de textos y fotos los participantes pudieron compartir sus temores y ubicarlos de manera objetiva en su planificación competitiva. Junto con ello se pasó un cuestionario para analizar qué tipo de ansiedad manifestaban en ese momento y cuáles eran sus fortalezas a nivel de autocontrol.

El descanso les permitió llenarse de energía además de una buena merienda organizada por Psicohípica, para continuar con el siguiente tema relacionado con la concentración comenzando con videos e imágenes” para inspirarnos a compartir experiencias”.

Se realizó un análisis sobre la importancia del chequeo de elementos como método para estar “aquí y ahora” y se practicó una técnica para gestionar y controlar niveles de ansiedad obteniendo 100% de resultados con los participantes.

## Conclusiones

Como conclusiones la mayoría comentó sobre la técnica de regulación, la importancia de cambiar el canal, la actitud de ser positivos controlando el pensamiento y el chequeo previo como estrategia y recurso que utilizarían en los distintos escenarios donde tuvieran que actuar.

Desde Psicohípica les deseamos un ¡Buen Campeonato y una Excelente Temporada!