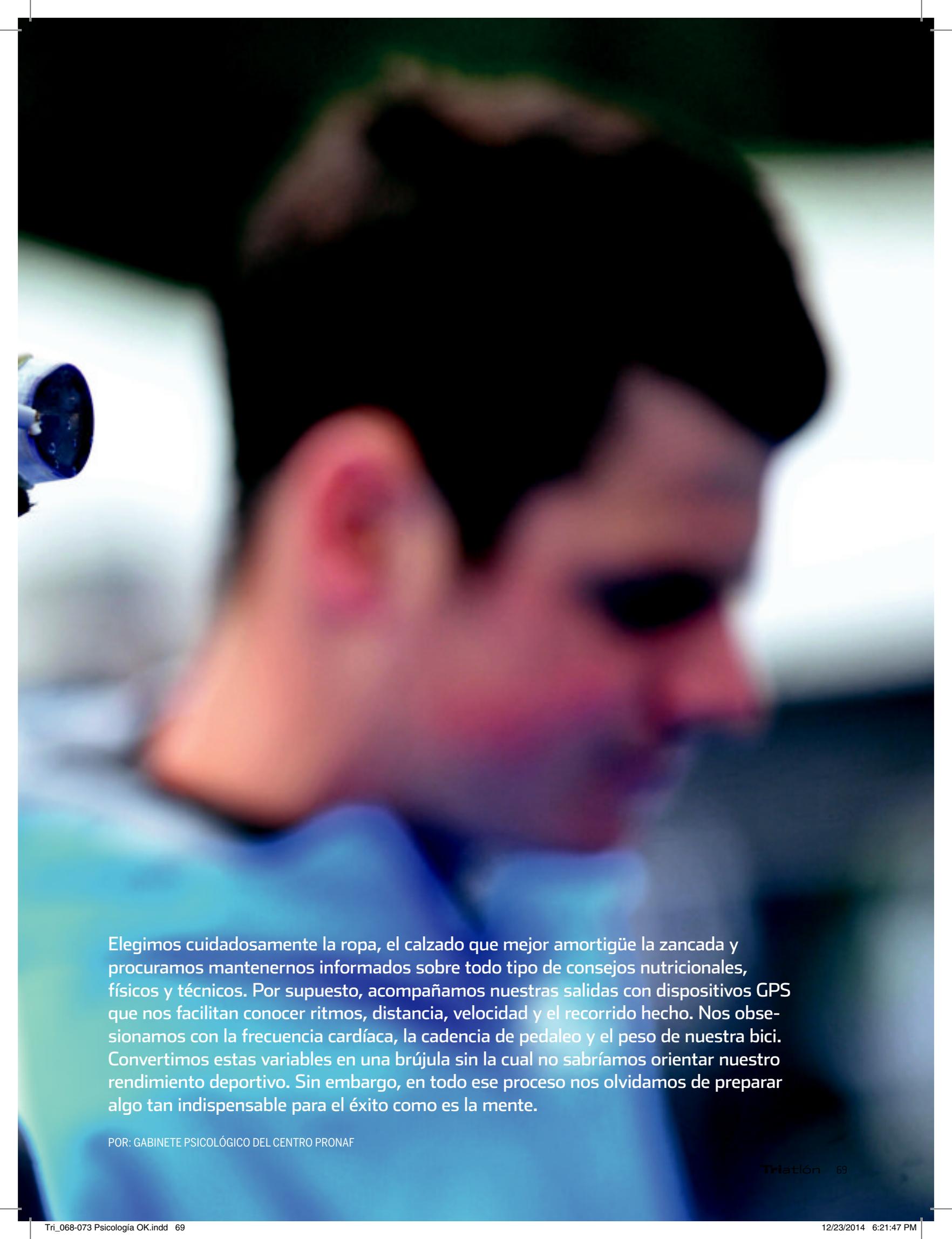




# UNA MENTE RESISTENTE

FOTO: ITU



Elegimos cuidadosamente la ropa, el calzado que mejor amortigüe la zancada y procuramos mantenernos informados sobre todo tipo de consejos nutricionales, físicos y técnicos. Por supuesto, acompañamos nuestras salidas con dispositivos GPS que nos facilitan conocer ritmos, distancia, velocidad y el recorrido hecho. Nos obsesionamos con la frecuencia cardíaca, la cadencia de pedaleo y el peso de nuestra bici. Convertimos estas variables en una brújula sin la cual no sabríamos orientar nuestro rendimiento deportivo. Sin embargo, en todo ese proceso nos olvidamos de preparar algo tan indispensable para el éxito como es la mente.

POR: GABINETE PSICOLÓGICO DEL CENTRO PRONAF

**L**a mente es la herramienta más poderosa tanto en entrenamientos como en competición. De la relación que establezcas con ella dependerá si la conviertes en una enemiga o en tu gran aliada. Por lo tanto, es importante empezar a cuidar los detalles que hagan que su rendimiento sea óptimo, y te impulse a dar lo mejor. El entrenamiento no deja de ser una actividad humana donde intervienen las necesidades y las características de quienes lo practican. Además de los factores fisiológicos, existen diversas variables psicológicas como las emociones, manejo de la ansiedad, motivación, y recuerdos asociados que pueden influir en el rendimiento y en la percepción del esfuerzo. En este sentido, puede resultar especialmente útil el desarrollo de una capacidad individual que en psicología se conoce como Personalidad Resistente.

**La Personalidad Resistente es aquella que nos hace capaces de gestionar adecuadamente importantes percepciones personales que influyen en el rendimiento deportivo** como el control, el compromiso y el desafío (lo que se conoce en el mundo del entrenamiento como CCD), y engloba diferentes características: actitud, creencias, pensamientos, conductas, etc. Se sabe que las percepciones de CCD ejercen un fuerte impacto tanto a nivel motivacional (metas propuestas y resultados esperados) como de rendimiento (marcas obtenidas). Por tanto, si aprendemos a controlar y entender estas variables, podremos aumentar la posibilidad de éxito al luchar por nuestros objetivos propuestos.

Lo que debes preguntarte ahora como deportista es, ¿dedicas un rato a evaluar tus sensaciones, actitudes y pensamientos antes, durante y después del entrenamiento? El dispositivo GPS ofrece determinados marcadores objetivos muy provechosos. Pero no te aporta ninguna información sobre tu estado de ánimo, tu disposición, el grado de estrés que has soportado durante el día, si estás contento o cabreado, o más o menos cansado. **Estos indicadores también van a influir considerablemente sobre el resultado, y depende de ti evaluarlos para poder modularlos.** El cuerpo nos guía, y por ello es imprescindible parar a escucharlo. De hecho, si no atendemos a lo que nos dicen las sensaciones, pueden aparecer determinados síntomas de naturaleza psicológica como alteraciones emocionales, rechazo al entrenamiento, pérdida de la confianza, problemas de concentración e incluso sobreentrenamiento.

## Rasgos de una personalidad resistente

1. **No todos los días nos encontramos y sentimos igual, y entrenar cada día requiere un compromiso, primer rasgo de una Personalidad Resistente.** El compromiso ayuda a encontrar el sentido a lo que uno hace. Más allá de las variables de volumen e intensidad, es importante no darse por vencido o no renunciar cuando tenemos este tipo de entrenamientos (Series, HIIT, fuerza resistencia). Es el primer paso para afrontar eficazmente nuestros objetivos finales. La incorporación del análisis psicológico puede enriquecer el método para evaluar esta faceta, de manera que la información obtenida pueda ser útil para regular tu motivación, el estado de ánimo óptimo y el nivel de fatiga experimentado. ¿Realmente estás comprometido con tu objetivo deportivo?, ¿es un objetivo real?, ¿has evaluado todo lo que vas a tener que dejar atrás para conseguirlo? Estas son las primeras preguntas para afrontar de manera eficaz una competición.

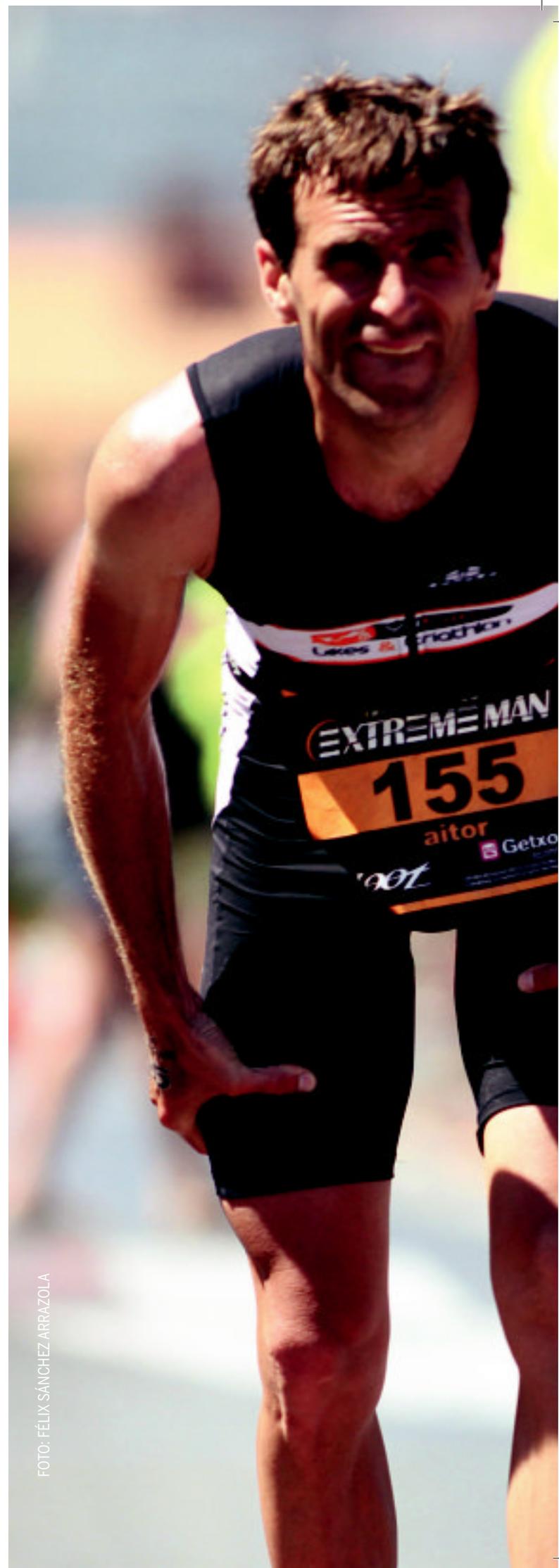
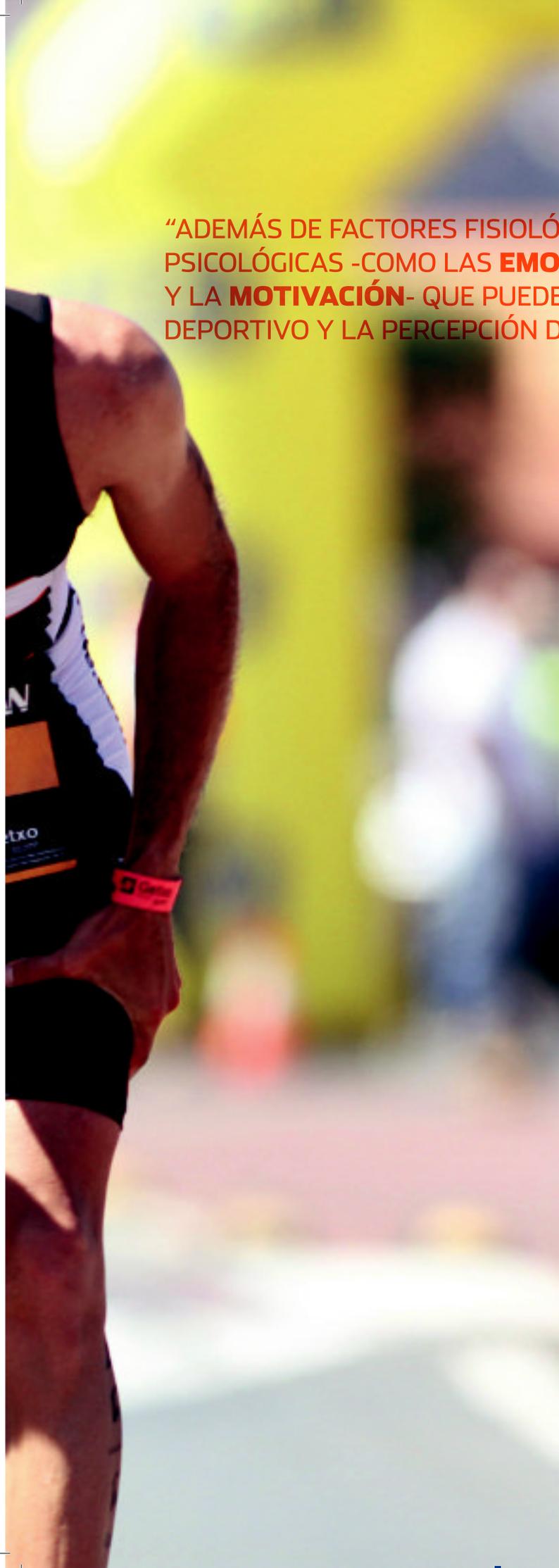


FOTO: FÉLIX SÁNCHEZ ARRAZOLA



**“ADEMÁS DE FACTORES FISIOLÓGICOS, EXISTEN VARIABLES PSICOLÓGICAS -COMO LAS EMOCIONES, EL MANEJO DE LA ANSIEDAD Y LA MOTIVACIÓN- QUE PUEDEN INFLUIR EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO Y LA PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO”**

**2. Después nos encontramos el control.** Esta es la capacidad personal de manejo de las sensaciones que se experimentan durante los entrenamientos o la propia competición. Esta regulación del esfuerzo es fundamental para evitar lesiones, para entrenar con seguridad y reducir posibles situaciones de sobreentrenamiento. En ocasiones endurecemos en exceso los entrenamientos focalizando únicamente en aumentar la cantidad de trabajo y la intensidad, sin contar con lo que el cuerpo es capaz de tolerar. Debemos prestar atención al esfuerzo y la fatiga que percibimos, para conseguir una mejor dosificación de la carga y de la energía destinada para entrenar.

La siguiente pregunta sería: **¿Existen herramientas para conocer esta fatiga interna?** La respuesta es sí. La escala de esfuerzo percibido (creada por Borg en 1973) y sus variantes son cada vez más utilizadas en los deportes de resistencia y ultraresistencia. Su uso ha sido validado en multitud de investigaciones y cada vez se recomienda más enseñarla para que el deportista escuche a su cuerpo.

La utilización de esta escala debe entrenarse, como las capacidades físicas, y una vez que lo hayamos hecho nos dará mucha información sobre cómo podemos afrontar la sesión de entrenamiento. Esta valiosa información proviene del Sistema Nervioso Central y nos ayuda a evaluar el grado de fatiga experimentada durante el ejercicio. **Utilizando esta información podemos prevenir un desgaste producido por una incorrecta distribución de nuestra fuerza física y mental.** En esta escala de esfuerzo percibido, el 0 representa la percepción de ausencia de esfuerzo, y el 10 la de máximo esfuerzo posible. Con esta información, individual para cada deportista, podremos introducir los ajustes que consideremos necesarios para adaptarnos con eficacia al esfuerzo.

Analizar estas sensaciones es tan sencillo como preguntarse cada día: **¿Cómo evalúas el esfuerzo que tuviste que realizar para dar cumplimiento a la carga de hoy?** Dale un puntaje del 0 al 10. Este método es poco costoso y fácil de incluir durante los entrenamientos. Nos proporciona un feedback muy valioso e inmediato de nuestra propia ejecución, a la vez que puede utilizarse para evaluar el progreso medido en, por ejemplo, ritmo de carrera y sensaciones percibidas.

**3. Otro componente de la Personalidad Resistente es el desafío.** Según los autores de esta idea, es la creencia de que el cambio, y no la estabilidad, es necesaria en la vida y nos enfrenta a situaciones que pueden ser difíciles y que deben ser evaluadas desde la conciencia. En muchas ocasiones debemos ver las situaciones adversas como un reto a superar, una oportunidad de aprendizaje y desarrollo personal. Esto nos ayudará a afrontar otros desafíos de la vida cotidiana y de nuestro entorno laboral. El desafío nos focaliza en hacer frente de manera eficaz a dicho cambio a corto plazo, y a largo plazo nos proporciona un conocimiento personal para afrontar nuevos retos o competiciones.

## Estrategias psicológicas

Para ello, te dejamos unos consejos interesantes que debes observar para desarrollar una personalidad resistente:

### → ACTITUD RESPECTO A LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO.

Dedica un tiempo a estudiar si los pensamientos que te acompañan se ajustan al tipo de entrenamiento, alentándote en los momentos de mayor apremio y apoyándote a continuar tras el esfuerzo. La actividad mental de los atletas en una prueba de este tipo es muy intensa, guardando estrecha relación con el rendimiento. El entrenamiento de la actitud durante la carrera será útil para controlar los momentos más críticos, cómo luchar para no abandonar o realizar un notable sobreesfuerzo. Elige el pensamiento y las emociones que te van a ayudar a alcanzar el objetivo. Escoger lo que piensas determina lo que sientes y cómo actúas. Tú eres el protagonista. Aprende a manejar la situación y no permitas que sea ella la que te controle a ti.

→ **GRADO DE CONTROL O AUTODOMINIO.** Practica tu capacidad de centrar la atención, desarrolla un diálogo interno estimulante o tranquilizador, dependiendo de la situación, y analiza en qué circunstancias es más útil centrar tu observación en las propias sensaciones corporales involucradas en la carrera (estrategias asociativas), o por el contrario fijarte más bien en estímulos del ambiente que faciliten una desconexión de la actividad anterior (estrategias disociativas).

→ **AJUSTES EN LA DISCIPLINA DEL ENTRENAMIENTO.** A pesar de la adicción que en ocasiones produce el entrenamiento, el atleta debe ejercer una conducta de control, siendo capaz de tomar decisiones importantes como parar en un determinado momento para descansar, o introducir una sesión más suave en el entrenamiento.

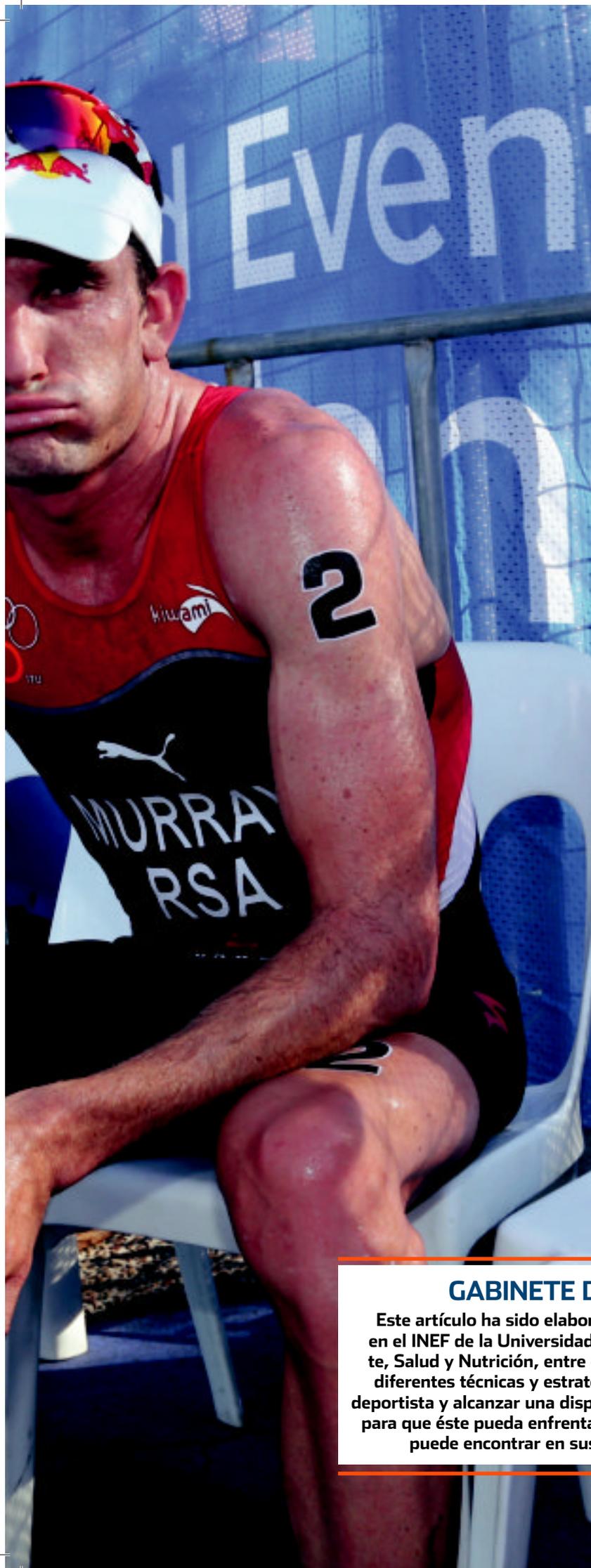
→ **ATENDER A LAS POSIBLES VARIACIONES EN EL ESTADO DE ÁNIMO.** El estado de ánimo puede convertirse en tu peor enemigo o en tu gran aliado. La buena noticia es que depende de nosotros controlarlo. Una vez detectado, se trata de fijar el foco de atención en aquellos estímulos que o bien nos ayuden a mantenerlo en el caso de que nos esté beneficiando en el rendimiento, o bien dirigirlo a aquellas señales que nos faciliten cambiarlo por otro más adecuado. La clave para el éxito deportivo es aprender a hablarse a sí mismo de forma positiva.

→ **SEGURIDAD Y CONFIANZA.** Se trata de focalizar nuestra atención en las fortalezas, en aquello que hemos trabajado y que en otras ocasiones nos ha servido para alcanzar el éxito. Si conocemos nuestro potencial, podremos volver a repetir esas actuaciones que en anteriores ocasiones nos aportaron conseguir logros, y limar o entrenar las debilidades que hicieron el camino más difícil. Un recurso adecuado es pensar cómo soportaría la misma situación alguien positivo y con una gran seguridad en sus capacidades, para intentar valorar las circunstancias desde otro punto de vista más enriquecedor.

**“SI UNA PERSONA PRACTICA  
BAJO CONDICIONES DE PRESIÓN Y  
DESARROLLA ESTRATEGIAS PARA  
AFRONTARLA, NO EXPERIMENTARÁ EN  
COMPETICIÓN LOS MISMOS ESTADOS  
EMOCIONALES QUE ALGUIEN NO  
ENTRENADO”**



FOTO: ITU



## “ESCOGER LO QUE PIENSAS DETERMINA LO QUE SIENTES Y CÓMO ACTÚAS”

- **CONCENTRACIÓN.** La capacidad del deportista de atender al presente. Consiste en invertir toda nuestra energía en el momento que se está viviendo, tomando plena conciencia de lo que se está sintiendo y experimentando un estado de flujo que permite competir y entrenar mejor.
- **TOLERANCIA AL CANSANCIO Y RESPUESTA ANTE LA PRESENCIA DE SITUACIONES DESAGRADABLES.** Uno de los errores más frecuentes a la hora de afrontar el entrenamiento es realizarlo en unas circunstancias completamente alejadas a las que experimentaremos en la competición (falta de rivalidad, realización del ejercicio en condiciones físicas óptimas, ausencia de presión por conseguir un determinado resultado...) Cada vez que proponemos una tarea estamos demandando a la vez una carga mental de trabajo, que debemos conocer previamente. **Para ejecutar el entrenamiento psicológico, resulta especialmente importante la realización de simulaciones,** es decir, ejercicios en los que se creen situaciones similares a las reales, de forma que los deportistas aprendan a actuar automática y eficazmente ante ellas. Si una persona practica bajo condiciones de presión, y desarrolla estrategias para afrontarla, no experimentará en competición los mismos estados emocionales que una persona no entrenada. Además, el conocimiento de que ya se ha manejado anteriormente con éxito la situación, puede contribuir a reducir la tensión. El objetivo es habituarse a la presión psicológica, de manera que cuantas más situaciones se experimenten en los entrenamientos, mejor se controlarán cuando aparezcan en competición.

**La Personalidad Resistente,** con sus tres componentes de compromiso, control y desafío, favorece la acción y ayuda a superar obstáculos y situaciones estresantes, constituyendo sin duda un factor importante para afrontar tus retos deportivos de forma eficaz. En definitiva, se trata de crear un estado de conciencia y autoconocimiento que produzca niveles óptimos de funcionamiento tanto en entrenamientos como en competición, experimentando la sensación de fluir con la práctica deportiva. Esta fusión entre acción y conciencia nos aporta espontaneidad y automaticidad en el ejercicio. No renuncies a la valiosa aportación que ofrecen tus pensamientos, actitudes y sensaciones. Personaliza tus entrenos dotándolos de una identidad propia y reconocible, y caracterizándolos con tu sello distintivo. Conviértete en tu propia marca registrada. Cultiva y trabaja tu Personalidad Resistente.

### GABINETE DE PSICOLOGÍA DEPORTIVA **PRONAF**

Este artículo ha sido elaborado por psicólogos deportivos de Centro PRONAF, ubicado en el INEF de la Universidad Politécnica de Madrid. PRONAF ofrece servicios de Deporte, Salud y Nutrición, entre ellos un gabinete de Psicología Deportiva, en el cual aplican diferentes técnicas y estrategias para influir positivamente en el estado psicológico del deportista y alcanzar una disposición mental óptima. Entrenan las habilidades necesarias para que éste pueda enfrentarse con mayores recursos a las distintas situaciones que se puede encontrar en sus entrenamientos y competiciones. [www.centropronaf.com](http://www.centropronaf.com)