



# **GESTIÓN DE LAS DIFICULTADES**

**II**

## **LA MENTALIDAD DEL CAMPEÓN**

**LAS CUATRO ESTACIONES DE LA PREPARACIÓN MENTAL**

# GESTIÓN DE LAS DIFICULTADES II

Los primeros Juegos Olímpicos que seguí de cerca fueron los de Atlanta 1996. Aunque tengo recuerdos de haber visto los Juegos de Seúl 1988 y los de Barcelona 1992, aún era demasiado pequeño para comprender las historias, las rivalidades y los logros que definieron aquellas Juegos Olímpicos. Sin embargo, Atlanta marcó un punto de inflexión, ya que tenía la edad suficiente para entender las narrativas, celebrar las victorias y apreciar verdaderamente la magnitud de unos Juegos Olímpicos.

Entre las innumerables historias de coraje grabadas en la historia olímpica, pocas son tan conmovedoras como la de Kerri Strug en Atlanta 1996. Strug, miembro del célebre "Magnificent Seven" (las Siete Magníficas), estaba al borde del mayor logro de su deporte puesto que su equipo, el equipo de gimnasia de Estados Unidos, optaba a su primera medalla de oro en la competición por equipos. El resultado pendía de un hilo, y todo dependía de su último salto.

En su primer intento, ocurrió el desastre. Strug aterrizó de manera incorrecta, su tobillo cedió y sufrió un desgarro de ligamentos en un momento que parecía destrozar aquél sueño. Cojeando y visiblemente dolorida, tuvo que enfrentarse a una elección imposible: retirarse o volver a saltar.

Mostrando una determinación inigualable, volvió a la pista para su segundo intento. Voló por el aire, girando y girando con precisión, y aterrizó con un pie firmemente plantado mientras el otro mostraba su dolor. En el instante en que levantó los brazos para saludar, se cayó sobre la colchoneta.

Aquél salto obtuvo la puntuación decisiva, asegurando un oro sin precedentes para el equipo de gimnasia de los EE. UU.

Hacer frente a las dificultades durante la etapa del INVIERNO puede ser difícil y doloroso. Sin embargo, cuanto más nos acercamos a las principales competiciones de la temporada, más psicológicamente desafiantes se vuelven las cosas. Por lo tanto, la preparación para cualquier tipo de circunstancia es aún más importante.

Los deportistas de alto rendimiento preparan sus cuerpos y sus mentes para las exigencias de la competición, pero no son inmunes a los desafíos de la vida, los cuales pueden surgir en cualquier momento. Contratiempos como lesiones, cancelaciones o pérdidas personales pueden alterar el estado mental previo a una competición y puede afectar al rendimiento. Aprender a gestionar eficazmente estos desafíos es crucial para mantener la resiliencia y el bienestar mental en entornos de alta exigencia.

En el capítulo de la parte del INVIERNO dedicado a esta habilidad, nos centramos principalmente en un enfoque estoico. En este capítulo, nos centraremos en estrategias para gestionar la adversidad en un entorno pre-competitivo y diseñados para ayudarnos a mantener la calma, a adaptarnos al contexto y a mantener nuestra atención a pesar de las circunstancias.

Estos son tres de los tipos de desafíos más comunes a los que se enfrentan los deportistas en contextos de alto rendimiento:

**1. Lesión:** las lesiones físicas, desde tensiones menores hasta fracturas graves, pueden amenazar la capacidad de un deportista para competir o entrenar a niveles óptimos. Más allá del dolor físico, las lesiones a menudo provocan miedo a nuevas lesiones, frustración e incertidumbre acerca de la recuperación.

**2. Cancelaciones de competiciones o cambios de horario:** los cambios repentinos en los horarios de una competición o las cancelaciones por factores externos, como el clima o problemas organizativos, pueden coger desprevenidos a los deportistas y provocando decepción o incluso desmotivación por la competición.

**3. Pérdida personal o angustia emocional:** las experiencias emocionales difíciles, como la muerte de un ser querido, problemas de relación o conflictos familiares, pueden generar una conmoción emocional que nos distrae de la preparación para la competición y dificulta la concentración.

Cada uno de estos desafíos requiere un enfoque diferente en la preparación mental, pero todos se benefician de estrategias mentales estructuradas y adaptables para ayudar a los deportistas a mantenerse serenos, resilientes y preparados.

Estas son cinco estrategias para hacer frente a dificultades durante este período de la PRIMAVERA:

Estas estrategias prácticas están diseñadas para ayudarnos a afrontar los retos de la vida previo a una competición:

## 1. Regulación emocional y aceptación

**Objetivo:** reconocer y gestionar las emociones de manera constructiva, permitiendo a los deportistas procesar las dificultades sin reprimirlas ni amplificarlas.

**¿Cómo?**

- **Etiquetado emocional:** nombra las emociones que estamos experimentando (por ejemplo: “Me siento frustrado y ansioso por mi lesión”). Las investigaciones sugieren que al identificar las emociones podemos reducir su intensidad al ayudar al cerebro a procesarlas racionalmente.
- **Aceptación de emociones:** en lugar de intentar evitar o cambiar una emoción, procura practicar la aceptación. Reconocer que es normal sentirse así ante circunstancias difíciles nos puede ayudar a reducir la resistencia interna y el estrés.
- **Autodiálogo compasivo:** intenta emplear frases como: “Es comprensible sentirse así” o “Estoy haciendo lo mejor que puedo bajo estas circunstancias”. Esta técnica nos ayuda a reducir la autocritica y evita intensificar la angustia emocional.

## 2. Construcción de la resiliencia a través del replanteamiento

**Objetivo:** el objetivo de esta técnica es redefinir la adversidad para verla como una oportunidad de crecimiento, de perspectiva o de adaptación.

**¿Cómo?**

- **Re-evaluación del desafío:** debemos preguntarnos: “¿Qué puedo aprender o ganar de esta experiencia?”
- **Replanteamiento basado en el propósito:** intenta recordar el propósito o los objetivos principales que van más allá de la competición más inmediata.
- **Autodiálogo positivo:** emplea frases como: “Esto es difícil, pero me está ayudando a fortalecerme mentalmente”.

## 3. Visualización e imágenes mentales para la flexibilidad y la resiliencia

**Objetivo:** utiliza técnicas de visualización para imaginar cómo enfrentarte exitosamente ante una situación adversa.

## ¿Cómo?

- **Imágenes adaptativas:** visualiza escenarios en los cuales gestionas con éxito un contratiempo.
- **Centrarse en el proceso, no en el resultado:** imagínate solo gestionando aquello que esté bajo tu control.

## 4. Ajuste y redefinición de metas

**Objetivo:** el objetivo es ajustar nuestras metas para que coincidan con la realidad actual.

## ¿Cómo?

- **Establecimiento de metas a corto plazo:** divide las metas en objetivos inmediatos.
- Metas de proceso sobre metas de resultado: procura reforzar metas que enfaticen el esfuerzo, el desarrollo de habilidades o el aprendizaje.

## 5. Técnicas de mindfulness y anclaje para la atención y la calma

**Objetivo:** emplea técnicas de mindfulness para reducir la preocupación por pensamientos estresantes y centrarnos en las tareas más inmediatas.

## ¿Cómo?

- **Consciencia de la respiración:** practica respiraciones conscientes.
- **Ejercicios de anclaje:** identifica sensaciones del entorno (vista, tacto, sonido).
- **Escaneo corporal:** esta técnica nos ayuda a liberar tensión física y cultivar conciencia del momento presente.

La resiliencia en los deportes de alto rendimiento no se trata simplemente de evitar la adversidad, sino de desarrollar la fortaleza mental y la adaptabilidad para hacer frente a los desafíos con calma y atención.

---

## *¡PASEMOS A LA PRÁCTICA!*

---

Abre tu cuaderno y vamos a crear una rutina de desarrollo de la resiliencia para los períodos pre-competitivos y aprender a gestionar la adversidad y a enfrentarnos a las dificultades.

1. **Chequeo emocional:** comienza con un reconocimiento honesto de cualquier emoción o dificultad presente, utilizando técnicas de etiquetado emocional y de autocompasión.
2. **Ajuste de metas:** replantea o establece nuevas metas que reflejen la realidad actual, poniendo más en valor la flexibilidad y el proceso por encima del resultado.
3. **Anclaje y respiración consciente:** realiza ejercicios de anclaje o respiración consciente para centrarte en el momento presente.
4. **Visualización:** utiliza imágenes mentales adaptativas para ensayar mentalmente cómo hacer frente a los desafíos con resiliencia y atención.
5. **Reafirmación del propósito:** finaliza este ejercicio reflexionando acerca del propósito general y las razones de tu compromiso con tu deporte, haciéndote ver cuál es tu verdadera visión.