



Entrénate para la vida (blog de Patricia Ramírez)

*"Los valores del deporte son valores para la vida. No todo es actitud...pero sin ella, no somos nada."*



## Por qué el autocontrol es la clave del éxito (también en el deporte)

¿Sabías que el autocontrol es la clave del éxito en muchos aspectos de nuestra vida?  
Repasamos las claves para conseguirlo y alcanzar nuestros objetivos

Si las personas tuviéramos más autocontrol y fuerza de voluntad...

- Gozaríamos de **mejor salud**, porque comeríamos menos y mejor, **practicaríamos más ejercicio y abandonaríamos hábitos poco saludables**.
- Nos llevaríamos bien entre nosotros siendo **más amables**.
- Seríamos **más respetuosos** con los demás y con nosotros mismos.
- Tendríamos **menos conflictos**.
- **Ahorraríamos** más y tendríamos menos deudas.
- Seríamos **pacientes**.
- **Conseguiríamos nuestros logros** y metas
- **Conduciríamos con prudencia**.
- **Sentiríamos menos veces culpa** y remordimiento.
- Y un largo, larguísimo etc.



El autocontrol rige nuestras vidas, en cada una de las decisiones que tomamos o en las que dejamos de tomar. El autocontrol es la clave del éxito, así, sin más. Por encima de la inteligencia.

**Cuando le preguntas a la gente cuál es el motivo por el que no logran ser felices**, tener vidas más plenas o conseguir sus objetivos, entre la lista de motivos, **el autocontrol y la falta de fuerza de voluntad son las estrellas**. Estamos biológicamente configurados, en un principio, para rendirnos ante el deseo y los impulsos. Así hemos aprendido a sobrevivir. Aquello que es placentero, como un donuts brillante y apetitoso, que nada más verlo te lleva a salivar como el perro de Paulov, despierta en nosotros la dopamina, que es nuestro sistema de recompensa. El donut te llama, te enamora, y tu cerebro desea comerlo, cuanto antes, mejor. **Los deseos despiertan en nosotros la falsa necesidad de que no podemos vivir sin ellos**. Nos sentimos emocionalmente tan atrapados, que nos cuesta la vida plantearnos el dilema de decir que no o decir que sí, si de ejercicio físico se trata. Los deseos son necesarios y desde nuestros ancestros, nos han llevado a perseguir comida, a tener relaciones sexuales y así poder llegar hasta dónde estamos hoy.

Hoy en día, somos más caprichosos o tenemos más cosas que desear. Muchas de ellas nocivas para nuestra salud. Así que, entre tanto estímulo atractivo, nos vemos obligados a declinar o a realizar actividades que no nos apetecen. Esto requiere de un proceso de reflexión en el que entra en juego la valoración de las consecuencias a largo plazo. Saber qué deseas conseguir y por qué, para así poder razonar y aplazar ese premio inmediato.

**No es fácil tomar distancia y tener a raya la fuerza de voluntad**. De hecho, la gente realiza esfuerzos de todo tipo que no siempre llevan a lograr la meta. Sabemos que hay tres ingredientes básicos, lo que sería el fondo de armario del autocontrol, que, sin ellos, estás perdido.

Si deseas convertirte en un deportista optimista, puedes empezar por:

## 1. MEDITACIÓN

La zona del cerebro responsable del autocontrol es la **corteza prefrontal**. Para que la sitúes fácilmente, está detrás de tu frente. **El autocontrol requiere que esta zona del cerebro funcione bien**, sin daño. Fíjate si es importante, que muchas personas que sufren un accidente de coche y en el impacto son víctimas de un traumatismo craneoencefálico en la parte delantera del cerebro, pueden sufrir serios cambios en su comportamiento y tener graves problemas de autocontrol, mostrando conductas desinhibidas como insultos, faltas de respeto, gasto de dinero no controlado, consumo de alcohol o conductas sexuales inapropiadas. **La práctica diaria de la meditación incrementa la habilidad de autocontrol porque irriga la zona prefrontal aprovechando así el máximo de tu potencial**. No tienes por qué meditar una hora diaria, basta con que le dediques algunos minutos. Pero la práctica regular te aportará serenidad, la capacidad de estar atento y mayor fuerza de voluntad.



## 2. SUEÑO Y DESCANSO

La fuerza de voluntad se alimenta de descanso. Durante el sueño es el momento en el que cuerpo y mente pasan la ITV. Todo entra en reparación, sobre todo las funciones cognitivas, como la atención. La atención es importantísima para poder tener autocontrol. La persona tiene que ser consciente de qué desea declinar o en qué necesita ejercitarse. Si pasamos por la vida sin pensar, sin tomar conciencia, difícilmente podremos corregir nuestros hábitos. Dormir poco te hace vulnerable a las tentaciones. ¿Te reconoces como esa madre de peques pequeños que apenas la dejan descansar y dormir por las noches y que termina engullendo todo lo que sus hijos dejan en los platos sobrante de la cena? (Digo madres porque suele ser más habitual en mujeres, no por nada machista.) Tranquila, no eres una descontrolada, solo necesitas descanso y dormir bien.

## 3. EJERCICIO FÍSICO

Además de ser el mejor antidepresivo del mercado, barato y sin efectos secundarios, hoy en día sabemos que practicar diariamente, aunque sean sesiones de diez minutos, eleva de forma exponencial la capacidad de tener control. Queridos padres, si vuestro hijo grita, contesta mal o no se organiza con los estudios, lo peor que podéis hacer es castigar sin hacer deporte. Es el harakiri para ellos. Con ello no solo ninguneáis todos los valores en los que se educa uno en el deporte, sino que le priváis de la mejor fuente de concentración, atención y desarrollo de la fuerza de voluntad. Si no castigas a alguien sin hacer los deberes de mates, tampoco lo hagas sin actividad física. El ejercicio físico potencia nuestras funciones cerebrales, sobre todo la actividad de la corteza prefrontal.

Tres consejos básicos, de sentido común, que a veces no respetamos. ¿Por qué? Porque si eso ya corro mañana, ya mañana dormiré algo más y respecto a meditar...pues cuando tenga tiempo. Y entre uno y otro, los donuts a la pechera.