

*Hablamos con...*

# PATRICIA RAMÍREZ

Es de las pocas psicólogas del deporte y la competición conocida y reconocida en nuestro país. Clubs de fútbol como el Betis, Mallorca o el Granada se han beneficiado de sus consejos. ¡Hazlo tú ahora!

por CARMEN SABALETE



**¿Por qué buscamos tantas veces la aprobación desde el exterior? Y, sobre todo, nosotras, las mujeres...**

Porque hemos crecido y hemos sido educadas con un valor equivocado sobre la humildad. Nos da miedo hablar bien de nosotras, de lo que somos capaces, de nuestras fortalezas. Nos han dicho que hacerlo es falta de humildad. Así que dependemos de que otros nos elogien y valoren para sentirnos bien. Tenemos que aprender a verbalizar lo maravillosas que somos, aceptarnos con nuestros errores y nuestros defectos y saber que, incluso con ellos, todo está bien. Nuestro mundo está bien tal y como somos.

**Confianza en nosotras, pero ¿cómo? ¿Qué podemos hacer para incentivarla?**

La confianza en gran parte viene del autoconcepto. Podemos llevar un diario en el que anotemos todos los pequeños y grandes éxitos diarios. Esto haría que durante el día tuviéramos el foco de atención en crear momentos exitosos. La confianza también viene de la aceptación, de saber, que tal y como estamos, estamos bien. Que no hay que demostrar nada a nadie. Podemos estar mejor, claro que sí. Podemos desear involucrarnos en nuevos objetivos, claro que sí, pero así, ya estamos bien. No se trata de resignarse, solo de aceptarse y dejar de sacarse defectos bloqueantes, que nos bajan la autoestima y nos hacen sentir tan mal que impiden que tengamos fuerza para trabajar en los cambios.

**¡Eso es! Vivimos rodeados de críticas: las propias y ajenas. ¿Para neutralizarlas?**

Igual no hay que neutralizarlas, lo mismo hay que aceptarlas. Muchas de las críticas que nos hacemos son ciertas. El



**E**

**N EL MOMENTO EN EL QUE ACEPTAS LO QUE NO TE GUSTA DE TI ERES LIBRE, SE ACABAN LAS EXCUSAS Y JUSTIFICACIONES. Y SI QUIERES LO CAMBIAS, Y SI NO, PUES NO"**

problema es que no sabemos vivir siendo imperfectas. "No cocino bien porque no soy creativa, no sé cantar, soy vaga para hacer deporte, me cuesta relacionarme con gente nueva", este tipo de comentarios son ciertos, o suelen ser ciertos. Aceptémoslos, porque no hay cambio sin aceptación. "Sí, soy vaga para hacer deporte, ¿y qué? Si me apetece lo cambio y si no, no", pero basta de machacarnos por no ser lo perfectas que deberíamos ser y aceptemos lo que somos. Aceptar es el primer paso para implicarnos en lo que deseamos cambiar.

**¿Solemos huir de la crítica pensando que nos debilita y, sin embargo, puede ayudarnos?**

Y esto es fruto de la siguiente interpretación "debería ser perfecta y cuando no lo soy, me siento fatal y sufro". No es así. Cuando no lo somos, también somos maravillosas. Si dejáramos de huir de la crítica y la escucháramos con atención, me refiero a la crítica positiva, aprenderíamos mucho, sin vergüenza y sin excusas. En el momento en el que aceptas lo que no te gusta de ti, eres libre, se acaban las excusas y las justificaciones. Y a partir de ahí decides cambiar o no hacerlo.

**Vale. Cambiemos de tercio. ¿Qué es una persona tóxica?**

Personas tóxicas las hay de todos los gustos y de todos los colores. Son aquellas con las que después de pasar un rato, te sobraba el

rato que has pasado. Así de fácil. Son tóxicas las manipuladoras, las quejicas, las malvadas, las psicópatas (que las hay), las envidiosas, las controladoras y un largo etcétera. Lo mejor que podemos hacer con ellas es detectarlas cuanto antes para saber poner los límites adecuados. Y estos van a depender del tipo de relación que tengas que mantener, como pueden ser jefes, padres o compañeros de trabajo. A estos es más complicado ponerles límites. Pero ante todo, debemos pedir respeto y limitar el tiempo que pasamos cerca de ellos.

**Hablas mucho sobre la necesidad de esforzarse, de insistir en lo que deseamos, del tesón.**

Porque creo que son los valores del éxito. El éxito no está en los resultados, sino en el esfuerzo que ponemos en cada cosa que hacemos. Debemos educarnos en la disciplina, el orden o la perseverancia si deseamos conseguir metas. Eso sí, con paciencia, benevolencia y respeto hacia uno mismo. Y sin ansia, que hay tiempo para todo.

**Todos tenemos miedo al fracaso, a equivocarnos, pero tú ves en ello la puerta para conocerse y superarse...**

Y para aprender. Nos da miedo el fracaso porque tendemos a hablarlos muy mal a nosotras mismas cuando fracasamos. Nos tratamos fatal, con desprecio y poco respeto. Y esto nos duele y nos debilita la



autoestima. Por ello tratamos de evitarlo. Queremos tener todo bajo control y ser perfectos y por ello pagamos un precio muy alto. Si queremos vivir con serenidad tenemos que aprender a fracasar y a no justificarnos por ello. Sería genial poder hablar de nuestros fracasos con curiosidad, con alegría, como quien cuenta algo positivo a una amiga.

**Y para terminar, ¿qué nos dices?**

Nada sucede si tú no participas. El futuro depende de nuestro presente. No seremos felices cuando lleguemos al final del camino. Seremos felices cuando sepamos disfrutar de los pequeños momentos que nos ofrece cada día. Tratemos de vivir el momento.



### Bio exprés

Reconocida como la psicóloga más influyente de España (31.000 seguidores en Instagram y 106.000 en Twitter), es licenciada en Psicología, máster en Psicología Clínica y de la Salud y doctorado en el Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento

psicológico de la Universidad de Granada. Sus libros siempre son un éxito: *Cuenta Contigo*, editorial Conecta; *Así lideras, así compites*, en la misma editorial; *¿Por qué ellos sueñan con ser futbolistas y ellas princesas?*, editorial Espasa; *Autoayúdate*, también en Espasa.

