



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."



Las ventajas de ser optimista en el deporte

Los optimistas saben que a través de su esfuerzo consiguen sus objetivos. Los pesimistas suelen fracasar. Las claves para ser positivos y beneficiarnos en la vida y en lo deportivo

¿Tiene ventajas el optimismo? Muchas personas ven a los optimistas como personas ciegas ante una dura realidad. Pero no existe una misma realidad para todos. **El optimista es una persona que suele ver oportunidades en las dificultades o en los fracasos.** Tiende a contemplar sus proyectos desde el punto de vista de lo posible en lugar de anticipar cómo podrían fracasar.

Sabemos que la mente atiende de forma selectiva. No es capaz de estar pendiente de todo lo que nos rodea a la vez. Atendemos de forma muy limitada y sesgada. Elegimos en función de nuestros intereses, experiencias, miedos, creencias y valores. La mente encuentra lo que va buscando. **Si centras tu atención en aspectos negativos, aumentas la probabilidad de obtener resultados negativos.** En el deporte es así de fácil. Tanto cuando te estás planteando una competición como cuando tienes pensado en iniciarte. Pensar que fracasarás, aumenta la probabilidad de fracasar.

ENTRÉNATE PARA LA VIDA



La positividad o negatividad dependen del estilo explicativo que tenga un deportista. El estilo explicativo es el razonamiento, **es la explicación que realizamos de nuestros éxitos y fracasos.** ¿De qué dependieron, cómo los obtuviste, qué factores intervinieron? Según Seligman, padre de la psicología positiva, el estilo explicativo también explicaría los éxitos y los fracasos futuros.

Una persona optimista tiende a explicar sus éxitos de forma interna, es decir, dependiendo de él. Se siente el responsable de su buena competición o de finalizar con éxito un entrenamiento duro. **También piensa que el motivo de su éxito es algo permanente, no temporal.** Es decir, no ha sido un golpe de suerte, sino que tiene un talento, unos valores, un espíritu de lucha que permitirán tener éxito hoy y poder repetirlo mañana. En cambio, con las derrotas y los errores, suele interpretarlos como algo temporal, algo a lo que se puede girar.

Este estilo explicativo permite tener esperanza, confiar y creer en uno mismo, tener seguridad y autoestima y estar enfocado en las propias fortalezas como precursoras del éxito. Estos deportistas no necesitan que el rival sea débil, que el césped esté en perfecto estado, tener las mejores zapatillas para correr o que el árbitro no cometa errores. Confían en que, a pesar de las circunstancias adversas que uno pueda sufrir, ajenas al control de la persona, pueden invertir esfuerzo que les encamina al éxito.

Una de las ventajas de ser optimista es que esa creencia de que **a través de tu esfuerzo consigues los objetivos**, permite ser perseverante y esforzarte. La esperanza mantiene atento, medido y comprometido a quien desea conseguir algo. Y ahora, abandona la imagen de Nadal o de Carolina Marín como ejemplos de esto que estoy explicando y piensa en ti. ¿No sería más motivante y fácil seguir perseverando en tu propósito si pensaras que en gran medida eres tú el que lo provoca?

En el momento en el que anticipas que no lo conseguirás porque ya has intentado veinte veces llevar una vida más activa y saludable, que surgirán problemas de agenda que impedirán poder ir al gimnasio, que te cansarás enseguida, también configuras tu mente para estar centrada en todo esto que estás anticipando que puede fallar. **Una persona positiva sabe que existen circunstancias que pueden hacer fracasar su objetivo, pero trata de anticiparse y planificarse para conseguir lo que desea.**

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

1. BUSCAR EL LOCUS DE CONTROL INTERNO DE TODOS TUS ÉXITOS

¿Cómo los lograste, por qué fuiste capaz? Saber que el éxito depende en gran parte de ti, permite sentirte seguro.



2. ANTICIPARTE A LOS PROBLEMAS QUE PUEDAN SURGIR

Tanto si eres un trabajador que busca hacerle hueco a las clases del gimnasio, como si eres un deportista de primer nivel que trata de tener todo bajo control ante una competición importante. Los problemas existen, las soluciones también. Darle vueltas al problema es el problema. A lo que hay que dar vueltas es a las soluciones.

3. CONTAR CON LAS DIFICULTADES Y LOS LADRONES DEL TIEMPO COMO ALGO NORMAL, NO COMO ALGO INSALVABLE, ESTABLE Y LIMITANTE

El día no suele salir tal y como lo planificas. Intervienen en tu día otras personas y otras variables. Entrena tu parte flexible para buscar otras soluciones cuando lo planificado no salga como tú pensabas. Una mente cuadrículada que se enfada cuando las piezas no encajan como tenía anticipado, es una mente abocada al sufrimiento. No vives, no compites y no trabajas solo.

4. EL FUTURO SON PROYECTOS

Ideas, renovarse, ilusionarse. El futuro es lo que uno crea. Los optimistas redactan objetivos, planifican el entrenamiento, las competiciones, buscan nuevos retos y se ilusionan con nuevas metas.

5. DISFRUTA DEL CAMINO MÁS QUE DE LA META

El premio o la victoria suelen ser para uno solo. Pero si tratas de disfrutar de lo que haces, de tus avances y de cómo vas mejorando, te sentirás en armonía. La persona optimista se va quedando con todos los aprendizajes y las experiencias que le va ofreciendo la vida.

6. RODÉATE DE COMPAÑEROS POSITIVOS

Salir a correr con alguien que disfruta del running, que te hace reír, que te cuenta las cosas chulas que le han pasado durante el día, es un placer. Por el contrario, los negativos corren contigo y te ponen al día de sus dolores, de las malas noticias económicas y políticas o de que su madre es una controladora y con tanta toxicidad tú terminas perdiendo hasta los beneficios revitalizantes que tiene hacer deporte.

Las personas y deportistas optimistas mejoran su rendimiento, superan mejor la adversidad, se frustran menos con los contratiempos y tienen una confianza y seguridad mayores que los que se sumen en la negatividad. No tiene sentido ser pesimista...tampoco funcionará