



MENTE RUNNER

Por LAURA GARCÍA AGUSTÍN
Psicóloga clínica, divulgadora y coach de runners

Las emociones en competición



Hasta hace apenas veinte años el mundo de las emociones en el deporte era inexistente. Sencillamente, no se consideraba que tuviesen ningún papel en la competición o en el rendimiento de los atletas. No obstante, tras la aparición del concepto 'inteligencia emocional', acuñado por el psicólogo Daniel Goleman (1996), todo cambió, al entenderse el importante papel que juegan las emociones en cualquier realización del ser humano. En el deporte también.

La inteligencia emocional se basa en el modo en que se vivencian las emociones y enfatiza el poder que estas tienen en momentos en los que el atleta debe resolver situaciones complicadas de forma exitosa o bien interferir en el desempeño final, como la persistencia en la consecución de un objetivo o en el afrontamiento de dificultades en una competición. Cada emoción ofrece una disposición para la acción, de manera que el repertorio emocional de la persona y su forma de actuar determinarán el resultado final de las tareas que lleve a cabo.

Desde la psicología deportiva analizamos y observamos las

reacciones emocionales del atleta para ayudarle a gestionar de forma útil sus emociones, de manera que no interfieran negativamente en su conducta deportiva y si afectan positivamente en su rendimiento y toma de decisiones en competición. En este sentido, la preparación psicológica del deportista es tan fundamental como su preparación física, debido precisamente a su compromiso y autoexigencia para rendir al máximo.

La inteligencia emocional también se aprende. Te propongo este patrón de trabajo para entrenarla y obtener resultados.

Autoconocimiento. Se trata de saber cómo afecta nuestro estado de ánimo a nuestro comportamiento, de conocer nuestras fortalezas y puntos débiles. Saber cómo reaccionamos ante determinados acontecimientos nos prepara para abordarlos. En qué momento me siento más seguro en la competición y en cuál menos, y cómo puedo manejar los inconvenientes que puedan surgir me da control sobre la situación.

Gestión emocional. Identificar las emociones, ponerles palabras y permitir que nos acompañen durante

SABES QUE...

Con entrenamiento en inteligencia emocional se aprende a gestionar el estrés en situaciones de competición y a manejar las emociones de alta intensidad, como la euforia o la rabia, y las intermedias, que sirven para optimizar la experiencia subjetiva de satisfacción, y que la percepción de control sea más alta.

El atleta que gestiona adecuadamente sus emociones está mucho más preparado para obtener sus objetivos que el que no tiene preparación emocional, según algunas investigaciones.

Regular las respuestas emocionales se puede aprender, y ese proceso es un signo de maduración e inteligencia.

la realización de una tarea nos fortalece. Asumir que hay emociones que nos gustan menos, pero que podemos convivir con ellas sin negarlas, nos permite rendir mejor. Manejar el estrés en competición es fundamental para obtener el éxito.

Regulación emocional. Nos permite manejar nuestras emociones para facilitar la tarea y evita que nos dejemos llevar por las sensaciones del momento. Puede que nos enfademos por no lograr un objetivo para el que habíamos trabajado duro, pero si canalizamos esa rabia productivamente, podremos alcanzar otro intermedio y no darlo todo por perdido o cometer una imprudencia. Las emociones de alta activación, rabia o euforia, favorecen la impulsividad, lo que impide la valoración de las consecuencias de nuestros actos y nos hace perder el control. Para evitarlo están las estrategias de autocontrol.

Automotivación. Utilizar nuestro diálogo interno para darnos instrucciones positivas y potenciar nuestra motivación nos hace más eficaces. Igual que mantener a raya pensamientos boicoteadores que retroalimentan emociones improductivas, como la rabia, la ansiedad o el miedo, nos ayuda a centrarnos en la tarea y potenciar el rendimiento. Tener control sobre nuestros pensamientos nos permite regular las emociones y dirigir nuestras acciones para mejorar nuestra habilidad.

Relaciones interpersonales. Manejar bien las emociones a nivel social interpretando adecuadamente las reacciones de los demás y utilizando habilidades para negociar, empatizar, influir positivamente, dirigir, resolver conflictos, cooperar o trabajar en equipo es crucial para disfrutar de la competición y favorecer el rendimiento.